

**DONGENG INTERAKTIF MELALUI *BIBLIOTHERAPY*
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL
PADA ANAK USIA DINI**

SKRIPSI



Oleh :

**Rani Mahsa Khoirunnisa
201310230311398**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

**DONGENG INTERAKTIF MELALUI *BIBLIOTHERAPY*
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL
PADA ANAK USIA DINI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai salah satu persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Oleh :

**Rani Mahsa Khoirunnisa
201310230311398**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Dongeng Interaktif melalui *Bibliotherapy* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Dini
2. Nama Peneliti : Rani Mahsa Khoirunnisa
3. NIM : 201310230311398
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 8, 9, 10, 13, 14, dan 15 Maret 2017

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal 8 April 2017.

Dewan Penguji

Ketua Penguji	: Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si.	()
Anggota Penguji	: 1. Zainul Anwar, M.Psi.	()
	2. Yudi Suharsono, M.Si.	()
	3. Siti Maimunah, MA.	()

Pembimbing I

Pembimbing II

Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si.

Zainul Anwar, M.Psi.

Malang,

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dr. Iswinarti, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rani Mahsa Khoirunnisa
NIM : 201310230311398
Fakultas / Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Dongeng Interaktif melalui *Bibliotherapy* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Dini

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang,

Mengetahui
Ketua Program Studi

Yang menyatakan

Yuni Nurhamidah, S. Psi., M. Si.

Rani Mahsa K.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Dongeng Interaktif melalui *Bibliotherapy* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Dini” sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, doa, dan dorongan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Iswinarti, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Ni'matuzahroh, S. Psi., M. Si., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan, dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Zainul Anwar., S. Psi., M. Si., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Muhammad Shohib, S. Psi., M. Si., selaku dosen wali yang telah membimbing dan mendukung penulis mulai dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Mama dan Alm. Bapak, yang merawat, membesarkan, dan selalu memberi semangat serta arahan dalam menjalani hidup, meskipun Bapak kini sudah kembali kepada Yang Maha Kuasa.
6. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, khususnya kelas F 2013, yang selalu memberi semangat dan membantu penulis selama proses perkuliahan.
7. Sahabat-sahabat saya, Rizki, Fania, Norma, Ajeng, Devvy, dan Pia yang memberi dorongan ketika sedang mengalami kesulitan selama mengerjakan skripsi.
8. Teman-teman yang membantu saya selama penelitian, Vilia dan Zunus.
9. Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, asisten dan tutor yang selama ini memberikan banyak ilmu, pengetahuan, dan pengalaman.
10. KB - TK Al Ghoniya Malang, kepada Kepala Sekolah, guru-guru dan karyawan, serta para siswa yang telah memberikan ijin dan membantu penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang turut berkontribusi dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu kritik dan saran membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa depan. Semoga apa yang telah penulis lakukan bermanfaat bagi banyak pihak yang membaca.

Malang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 ABSTRAK	 1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI	7
Kecemasan Sosial	7
Aspek Kecemasan Sosial	8
Faktor Kecemasan Sosial	9
Anak Usia Dini	9
Aspek Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini.....	10
<i>Bibliotherapy</i>	11
METODE PENELITIAN	13
Rancangan Penelitian.....	13
Subjek Penelitian	14
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	14
Prosedur dan Analisis Data Penelitian	15
HASIL PENELITIAN	17
Deskripsi Hasil Intervensi	17
Uji <i>Wilcoxon</i> Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	19
DISKUSI	20
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	23
REFERENSI	23
LAMPIRAN	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan penelitian	13
Tabel 2. Indeks validitas dan reliabilitas lembar observasi kecemasan sosial	15
Tabel 3. Prosedur pelaksanaan dongeng interaktif	16
Tabel 4. Karakteristik subjek penelitian	17
Tabel 5. Skor <i>pre test</i> kecemasan sosial subjek	18
Tabel 6. Skor <i>pre test</i> , <i>post test</i> , dan selisihnya	19
Tabel 7. Hasil uji <i>paired t test</i> skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	20

DAFTAR LAMPIRAN

Modul Penelitian.....	27
Materi Dongeng.....	35
Lembar Observasi Kecemasan Sosial (<i>Try Out</i>)	49
Lembar Observasi Kecemasan Sosial.....	50
<i>Blue Print</i> Lembar Observasi Kecemasan Sosial.....	51
Analisis Validitas dan Reliabilitas Lembar Observasi Kecemasan Sosial	52
Data Kasar Penelitian.....	54
Uji Kenormalan Data	55
Analisis Data Penelitian	56
Foto Penelitian.....	57
Evaluasi Modul dan Materi	59
Surat Pernyataan Penelitian oleh Pihak Sekolah	60

DONGENG INTERAKTIF MELALUI *BIBLIOTHERAPY* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA ANAK USIA DINI

Rani Mahsa Khoirunnisa

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
ranimahsa810@gmail.com

Kecemasan sosial pada anak, terutama anak usia dini dapat menjadi sebuah manifestasi gangguan psikologis yang lebih luas dan lebih dalam jika tidak ditangani sejak dini. Pada penelitian ini, digunakan metode dongeng interaktif yang disesuaikan dengan metode *bibliotherapy* bagi anak usia dini yang mengalami kecemasan sosial. Tujuan penelitian ini ialah menurunkan tingkat kecemasan sosial anak usia dini dengan dongeng interaktif melalui *bibliotherapy* pada siswa kelas A di TK Al Ghoniya, dengan penelitian kuasi yang didesain secara *single case*. Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan metode *non probability sampling* yang dipilih berdasarkan nilai kecemasan sosial tertinggi, sehingga didapatkan subjek berjumlah 5 orang. Instrumen yang digunakan ialah lembar observasi yang dikuantitatifkan yang disusun oleh peneliti sendiri yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian dianalisis menggunakan *paired sample t test*, yang menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberi perlakuan ($Z = -2.041$, $\text{sig.} = 0.041 < 0.05$). Hal tersebut membuktikan bahwa dongeng interaktif melalui *bibliotherapy* mampu menurunkan kecemasan sosial pada anak usia dini.

Kata kunci: Kecemasan sosial, *bibliotherapy*, anak usia dini

Social anxiety in children, especially young children can be a manifestation of psychological disorders wider and deeper if not treated early. In this study, use interactive fairytale methods adapted to the method of bibliotherapy for young children who experience social anxiety. The purpose of this study is to reduce the level of early childhood social anxiety with interactive fairytale through bibliotherapy in Class A in TK Al Ghoniya, with quasi research designed single case. Subjects in this study were selected by non-probability sampling method is selected based on the highest social anxiety, so we get the subject of 5 people. The instrument used was the observation that dikuantitatifkan sheet compiled by the researchers themselves who have been tested for validity and reliability. Results were analyzed using the Paired sample t test, which shows the differences in social anxiety scores before and after being treated ($Z = -2.041$, $\text{sig.} = 0.041 > 0.05$). It is proved that interactive fairytale through bibliotherapy able to reduce social anxiety in early childhood.

Keywords: Social anxiety, *bibliotherapy*, early childhood

Setiap orang pernah merasa canggung, malu, cemas, khawatir, bahkan takut jika berada diantara orang-orang baru yang tidak dikenal. Apalagi pada kondisi itu seseorang tersebut tidak mempunyai teman atau orang lain yang sudah dikenal untuk diajak berkomunikasi, hal itu pastilah menambah rasa was-was terhadap situasi yang sedang dirasakan. Rasa cemas dengan situasi baru sebenarnya wajar terjadi pada setiap manusia karena pastilah manusia tersebut membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan, manusia lain, dan peraturan-peraturan normatif maupun tertulis pada sebuah area dengan cakupan kecil maupun luas, atau sebuah situasi sosial yang sifatnya hanya sementara berada di dalamnya. Kecemasan sosial sendiri diartikan sebagai sebuah rasa takut, was-was, dan tidak nyaman terhadap seseorang ataupun banyak orang dalam suatu situasi sosial. Rasa takut, cemas, dan tidak nyaman adalah sebuah persepsi seseorang yang merupakan produk kinerja kognitif yang terjadi di otak. Secara fisiologis, bagian otak yang bekerja untuk memproses rasa cemas dan takut tersebut disebut dengan korteks prefrontal. Korteks prefrontal ialah bagian otak yang memiliki fungsi penting dalam pengaturan persepsi, pikiran yang saling bertentangan, memilih antara yang baik dan lebih baik, konsekuensi dari setiap tindakan, mempresiksi hasil suatu usaha, dan kontrol sosial melalui kegiatan aktivasi dan inhibisi area otak lain (Knight & Stuss, 2002; Benson, 1989).

Dalam teori perkembangan, pemrosesan informasi dalam korteks prefrontal ini disebut dengan *Executive Function* atau fungsi eksekutif pada manusia (Huttenlocher & Dabholkar, 1997). Fungsi eksekutif bersifat adaptif, respon terhadap sesuatu muncul dari kehendak seseorang untuk mengesampingkan sebuah informasi atau justru menggunakan informasi tersebut sebagai dasar pengambilan keputusan (Lezak dalam Beato, Nitrini, Formigoni, dan Carmelli, 2007). Fungsi eksekutif memainkan peran penting pada lima tahun kehidupan awal pada manusia yang berarti bahwa hal tersebut terjadi pada usia dini. Kegagalan seseorang dalam memproses informasi pada fungsi eksekutif di otak ini mempengaruhi pikiran dan kontrol sosialnya (Benson, 1989), salah satu masalah psikologis yang muncul dari hal tersebut ialah kecemasan sosial.

Dalam penelitian yang ditulis oleh Asrori (2016), banyak faktor yang menjadi pemicu kecemasan seseorang, misalnya relasi sosial, pendidikan, pekerjaan, atau kesehatan. Ketika seseorang merasa sedikit cemas mengenai hal-hal tersebut, berarti seseorang tersebut masih dikatakan normal. Kecemasan memiliki manfaat jika hal tersebut mendorong seseorang untuk melakukan tindakan antisipasi terhadap sesuatu yang mengancam.

Namun, seiring berjalannya waktu, biasanya seseorang tersebut akan dapat mulai membaur dengan lingkungan, orang-orang, serta suasana yang terjadi pada sebuah situasi sosial baru. Tidak dapat dipungkiri bahwa adaptasi terhadap keadaan baru tersebut lebih sulit dilakukan oleh anak-anak, terutama pada usia dini atau usia dini. Anak-anak pada usia tersebut masih belajar untuk mengenal orang-orang baru selain orang tua dan keluarganya, juga masih belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan di luar rumahnya. Melihat hal tersebut, wajar bila anak-anak sering menangis ketika pertama kali masuk sekolah, yaitu situasi dimana untuk pertamakalinya mereka berpisah dengan orang tua. Berbeda dengan orang dewasa,

mereka akan lebih mudah beradaptasi terhadap situasi baru karena telah banyak melewati masa dimana mereka harus lepas dari orang tua dan keluarganya.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan di TK Al Ghoniya, ditemukan bahwa anak sering menangis karena tidak mau berpisah dengan orangtuanya saat diantar ke sekolah. Ada pula yang menangis dan pergi menjauh dari kelompok belajar saat ada teman tertentu yang berada dalam kelompok tersebut. Pada asesmen, ditemukan pula anak yang tidak mau berinteraksi dengan guru meskipun guru telah berusaha untuk membujuk anak tersebut untuk mau melanjutkan kegiatan belajar. Melihat berbagai fakta yang terjadi di lapangan itulah dapat disimpulkan bahwa pada anak usia dini yang baru mulai bersekolah dan lepas dari lingkungan keluarga sering mengalami berbagai macam jenis kecemasan yang berasal dari sumber kecemasan yang berbeda. Perilaku yang dimunculkan anak, seperti malu, was-was, ketakutan, menghindari dari teman-teman dan orang dewasa yang asing, dan diam-diam mengamati orang yang memberikannya rasa tidak nyaman, merupakan gejala-gejala bahwa anak mengalami kecemasan sosial (Rubin, dalam Lewis-Morrarty, 2012). Beberapa dari gejala kecemasan sosial yang telah disampaikan oleh Rubin (dalam Lewis-Morrarty, 2012) tersebut sesuai dengan keadaan anak-anak pada TK Al Ghoniya.

Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 (dalam Rocmah, 2012), secara kronologis, anak usia dini ialah anak-anak yang berada dalam rentang usia 0-6 tahun. Sementara itu menurut Hurlock (dalam Rocmah, 2012) anak usia dini ialah anak yang berada dalam rentang usia 2 hingga 6 tahun. Wolfgang dan Wolfgang (dalam Rocmah 2012) meninjau anak usia dini atau dini berdasarkan karakteristik perkembangannya sebagai (1) peserta didik yang sedang dalam masa aktif untuk mempelajari sehingga memperoleh informasi mengenai kehidupan dunia dengan cara bermain, (2) perkembangan setiap anak dapat diukur dari tahapan-tahapan yang telah diperkirakan, (3) pertumbuhan emosi dan kognitif anak-anak bergantung pada interaksi sosialnya, dan (4) setiap anak adalah unik, maka tumbuh kembangnya tidak dapat disamaratakan dengan sebayanya.

Menurut McCartney dan Phillips (2006) menyatakan bahwa patologi kejiwaan pada anak-anak remaja ialah depresi, kecemasan, dan masalah somatik. Terjadinya permasalahan tersebut merupakan hasil manifestasi dari proses internalisasi dan eksternalisasi dengan lingkungan dimana mereka melakukan interaksi sosial di dalamnya. Jika gejala ataupun patologi jiwa mengenai kecemasan ini terjadi, berdasarkan teori yang telah disampaikan, tentu akan mempengaruhi kehidupan sosial anak tersebut sebagai akibat dari proses internalisasi dan eksternalisasi interaksi pada lingkungan dimana ia tinggal.

Sementara itu, menurut Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (2001), kecemasan sosial pada anak dikategorikan dalam rentang usia dibawah 6 tahun yang berkenaan dengan masalah pada fungsi sosial yang tidak lazim derajatnya, dan yang tidak merupakan bagian dari gangguan emosional yang bersifat lebih menyeluruh. Anak dengan kecemasan sosial senantiasa merasa was-was dan takut dengan orang yang tidak dikenal; rasa takutnya itu dapat timbul hanya terhadap orang dewasa, atau hanya dengan teman sebaya atau dengan

kedua kelompok itu. Rasa takut tersebut berhubungan dengan kelekatan yang selektif kepada orangtua atau dengan orang lain yang akrab.

Dampak secara psikis maupun perilaku dari anak yang mengalami kecemasan sosial telah diteliti oleh Navarro, Yubero, Larrañaga, dan Martinez (2012) yang membuktikan bahwa kecemasan sosial pada anak yang mengalami *cyberbullying* memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang tidak menjadi korban *cyberbullying*. Nilai kecemasan sosial yang tinggi ini berdampak signifikan pula pada kesulitan anak untuk membangun hubungan interpersonal dengan orang lain. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lebowitz, Scharfstein, dan Jones (2014) menyatakan bahwa kecemasan yang ditunjukkan anak akan mempengaruhi bagaimana orangtua memperlakukan dan memberikan pola asuh pada mereka dengan cara merubah rutinitas normal mereka sehingga mereka dapat mengasuh anaknya. Ketika dibandingkan dengan anak-anak yang tidak memiliki kecemasan sosial, orangtua mereka tidak memberikan perlakuan khusus hingga harus merubah rutinitas para orang tua. Penelitian tersebut membuktikan bahwa anak dengan nilai kecemasan sosial yang tinggi dapat mempengaruhi hubungan interpersonal mereka dengan orangtuanya. Data WHO menunjukkan kenaikan yang signifikan mengenai angka bunuh diri di Indonesia pada tahun 2010 dan 2012 (BeritaSatu, 11/9/14). Pada tahun 2010, angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia mencapai 1,8 per 100.000 jiwa atau sekitar 5.000 jiwa per tahun. Kemudian pada 2012, estimasinya meningkat jadi 4,3 per 100.000 jiwa atau sekitar 10.000 per tahun. Terjadinya bunuh diri tersebut diakibatkan oleh berbagai faktor, seperti psikologis, sosial, biologis, budaya dan lingkungan. Sedangkan data dari Kementerian Sosial pada tahun 2015 menunjukkan bahwa kasus bunuh diri terbesar pada anak diakibatkan karena kasus *bullying* (Liputan6, 9/11/15). Anak-anak yang menjadi korban *bullying* ini mengalami ketakutan dan merasa khawatir yang diakibatkan oleh perlakuan buruk pelaku. Terjadinya berbagai kasus bunuh diri dengan angka yang ataupun kenaikan yang tinggi setiap tahunnya dapat diakibatkan oleh faktor psikologis, seperti kecemasan akibat tindak kekerasan fisik maupun verbal yang diterima oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Gejala-gejala kecemasan yang terjadi pada masa anak-anak ini akan berkembang menjadi sebuah patologi kejiwaan yang lebih parah di masa dewasanya jika tidak segera mendapatkan tindakan penanganan yang tepat. Maka dari itu, anak-anak yang terindikasi memiliki kecemasan sosial tinggi perlu diberikan intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan sosialnya. Salah satu metode intervensi terhadap gejala kecemasan sosial yang mudah diterima oleh anak-anak pada usia dini ialah metode *bibliotherapy*. *Bibliotherapy* diartikan sebagai sebuah teknik pemanfaatan kegiatan membaca sebagai media perubahan yang efektif untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang dianalisis secara komprehensif menggunakan literatur (Lenkowsky, 1987). *Bibliotherapy* bertujuan untuk memaparkan permasalahan yang dialami oleh anak untuk dikaji menggunakan literatur yang relevan dengan situasi si anak dan tahap tumbuh kembangnya serta membuka pandangan mereka mengenai permasalahan serupa yang dialami anak lain, sehingga anak tersebut dapat memahami diri dan mengatasi permasalahannya (Lenkowsky, 1987 & Karacan, 2009). Bahan bacaan yang digunakan sebagai media intervensi memiliki alur cerita dan karakteristik

tokoh yang sama atau hampir sama dengan subjek yang diintervensi, sehingga membuat subjek memandang masalahnya dalam perspektif baru dan berbeda untuk dapat menemukan solusi atas permasalahannya (Lenkowsky, 1987).

Bagi anak-anak usia dini, proses pemberian *bibliotherapy* dapat dilakukan dengan metode dongeng yang dilakukan oleh orang lain, sebab perkembangan bahasa pada anak usia dini sampai pada tahap mendengarkan, menyerap dan mempelajari kosakata dalam berbicara. Penyampaian cerita dengan cara mendongeng merupakan metode *bibliotherapy* bagi anak usia dini atau *preschool children* untuk memahami dan menginternalisasi nilai dalam cerita yang dibacakan (Lewis, Amatya, Coffman, dan Ollendick, 2015). Dongeng adalah sebuah cara untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain (Lenox, 2000). Memahami orang lain berarti juga memahami tentang perbedaan yang terjadi pada setiap makhluk hidup dari segi psikologi, fisik, budaya, dan norma sosialnya. Menurut Hidayat (2009), dongeng interaktif mempunyai sisi imajinatif yang dapat membantu anak memahami dunia melalui kemampuan imajinasinya. Sedangkan Shancez (dalam Ahyani, 2010) menjelaskan bahwa dongeng dapat merangsang anak untuk memahami karakter dalam cerita, sehingga dongeng dapat memperkuat imajinasi, memanusiakan individu, meningkatkan empati dan pemahaman, memperkuat nilai dan etika, dan merangsang proses pemikiran kritis/kreatif. Sementara itu, Collin (dalam Ahyani, 2010) menyatakan bahwa dongeng memiliki kegunaan untuk mengembangkan kerangka konseptual anak sehingga mereka dapat memahami secara utuh setiap pengalaman. Selain itu, dongeng juga berguna untuk memetakan pengalaman-pengalaman anak secara mental sehingga muncullah pemahaman mengenai bahasa dan pemikiran baru untuk dapat meniru apa yang mereka pahami.

Penelitian yang dilakukan oleh Lewis, Amatya, Coffman, dan Ollendick (2015) mendukung hasil penelitian ini, yaitu bahwa *bibliotherapy* mampu menurunkan kecemasan pada anak-anak. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa delapan dari sembilan subjek mengalami penurunan kecemasan saat tidur di malam hari akibat mimpi buruk. Hasil observasi peneliti dan laporan dari orang tua subjek menunjukkan bahwa subjek telah dapat tidur di kamar mereka sendiri saat malam hari. Anak-anak kini tidak lagi meminta untuk tidur bersama orang tua mereka. Penelitian tersebut menggunakan intervensi berupa *bibliotherapy* yang disesuaikan dengan kebutuhan subjek dengan pembacaan dongeng dilakukan oleh orangtua masing-masing subjek. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Béres (2015) menunjukkan bahwa pada sejumlah siswa setelah diberikan perlakuan *bibliotherapy*, terjadi peningkatan perubahan kognitif berupa perkembangan empati, perilaku positif dan *self-image*, toleransi, menghormati orang lain, dan penerimaan terhadap orang lain.

Berdasarkan berbagai macam penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa teknik *bibliotherapy* mempunyai dampak yang signifikan sebagai salah satu metode intervensi yang diterapkan pada anak-anak, khususnya anak pada usia dini. *Bibliotherapy* memiliki manfaat untuk menghilangkan rasa takut kepada orang-orang yang memberinya pengalaman buruk melalui perubahan konstruksi kognitif dan pengadopsian karakter dalam cerita kedalam diri si anak (Abu-Hussain, 2016). Pada masalah psikologis seperti kecemasan, biasanya digunakan metode

Cognitive Behavioral Therapy atau yang disingkat dengan CBT sebagai metode intervensi. Langkah-langkah CBT yang dikemukakan oleh Butler (dalam Asrori, 2016) dimulai dari mengubah pola pikir, melakukan sesuatu yang berbeda, mereduksi *self-consciousness* hingga membangun kepercayaan diri, sehingga metode ini cocok digunakan untuk kasus kecemasan pada orang dewasa. Jika CBT merupakan sebuah metode yang digunakan untuk kasus kecemasan pada orang dewasa, maka metode *bibliotherapy* menggunakan dongeng cocok sebagai metode intervensi bagi kasus kecemasan pada anak-anak karena kedua metode ini memiliki manfaat untuk merubah konstruk kognitif yang semula memandang sebuah situasi sebagai ancaman menjadi situasi yang nyaman dan tidak membahayakan bagi diri kita.

Meninjau dari latar belakang tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial pada seseorang, terutama pada anak usia dini dapat terjadi karena faktor genetis maupun disebabkan faktor eksternal. Pada anak-anak yang mengalami kecemasan sosial akibat faktor genetis, telah masuk pada kasus gangguan klinis seperti *anxiety disorder*. Sementara pada anak-anak yang mengalami kecemasan sosial yang disebabkan oleh faktor eksternal, mungkin saja pada awalnya anak tersebut adalah anak yang ceria dan melakukan interaksi dengan orang lain secara normal. Namun, telah terjadi sesuatu yang membuat anak tersebut memiliki tingkat kecemasan sosial yang cenderung tinggi. Kejadian-kejadian tersebut antara lain perlakuan tidak baik dari orang lain, merasa berbeda karena perbedaan kelas sosio-ekonomi atau bahkan ras, atau bahkan kejadian tidak menyenangkan tersebut disebabkan oleh si anak sendiri sehingga ia merasa bahwa berada pada situasi bersama dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenal merupakan hal yang tidak nyaman dan mengancam baginya.

Berangkat dari fakta-fakta yang telah dijabarkan di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian mengenai masalah ini. Tujuan utama penelitian ini ialah mereduksi tingkat kecemasan sosial yang terjadi pada anak-anak usia dini menggunakan intervensi dongeng interaktif. Usia dini ialah usia dimana seseorang mulai mencoba untuk berinteraksi dan membangun hubungan interpersonal diluar lingkungan rumah. Masa-masa ini ialah masa yang penting bagi anak untuk mempersepsikan dunia luar adalah dunia yang baik untuknya, meskipun suatu saat ditemukan adanya bahaya atau ketidaknyamanan pada situasi sosial yang lebih luas, ia tidak perlu merasa khawatir karena ia tahu akan banyak orang yang bersedia membantunya. Pada masa ini penting bagi anak untuk belajar bahwa ada orang lain yang disebut dengan teman yang memiliki pola pikir dan minat yang sama dengannya sehingga ia dapat berbagi dengan orang tersebut.

Manfaat yang didapat dari penelitian ini ialah dengan menurunnya tingkat kecemasan sosial tinggi pada anak-anak dini, mereka dapat kembali menjalin komunikasi aktif dan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain, terutama teman dan guru dalam lingkup sekolah. Dengan meningkatnya kemampuan bersosialisasi anak dengan teman dan gurunya, maka diharapkan di lingkungan sosial yang lebih luas, anak-anak ini dapat pula menjalin hubungan interpersonal yang baik seperti yang ia lakukan di lingkungan sekolah. Manfaat lain dari penelitian ini ialah resiko anak yang terindikasi memiliki nilai kecemasan sosial tinggi tidak sampai pada tahap gangguan klinis. Selain itu, resiko-resiko

seperti menarik diri dari pergaulan, mudah merasa cemas dan takut pada situasi sosial yang luas, depresi, dan kemungkinan paling buruk seperti bunuh diri dapat dicegah dan diatasi, sehingga pada kehidupan mendatang, anak-anak ini akan menjadi pribadi yang ramah dan dapat melindungi diri dari situasi yang dianggapnya mengancam.

Kecemasan Sosial

Secara umum, kecemasan sosial didefinisikan sebagai keadaan cemas yang tidak terkendali, yang berdampak pada gangguan somatik seperti perasaan tegang dan sulit tidur (Nutt, Ballenger, Sheehan, dan Wittchen, 2002). Kemudian, kecemasan dapat menjadi gangguan psikologis lain seperti *panic disorder*, gangguan kecemasan sosial, dan obsesif kompulsif (Nutt, Ballenger, Sheehan, dan Wittchen, 2002). Kecemasan sosial merupakan sebuah bentuk reaksi dari situasi sosial yang dianggap mengancam status dan reputasi oleh seseorang (Crozier & Alden, 2005). Hal tersebut berkaitan dengan perasaan bangga dan malu, hak untuk dihargai, menyangkut pula mengenai martabat dan kehormatan seseorang. Kegagalan seseorang dalam memahami dan mematuhi bentuk atau aturan sosial ini dapat mengarahkan mereka pada perasaan malu dan bersalah sebagai bentuk hukuman yang diinternalisasi dalam diri mereka (Crozier & Alden, 2005). Perasaan-perasaan tersebut dapat dijadikan sumber atau acuan oleh seseorang untuk dapat melakukan penyesuaian sosial dan meregulasi diri mereka sendiri saat berada pada situasi sosial yang mereka anggap mengancam. Sedangkan menurut Crozier dan Alden pada buku terbitan yang berbeda (2001) menyatakan bahwa kecemasan sosial ialah ketidaknyamanan secara psikologis yang meluas yang secara utuh terjadi saat seseorang berada pada sebuah situasi sosial yang rutin ia jalani, hingga seseorang tersebut merasa tidak nyaman dan pada akhirnya timbullah kecemasan pada situasi sosial tersebut. Sehingga Crozier dan Alden (2001) menyimpulkan bahwa ketidaknyamanan dan kecemasan sosial bukan timbul karena rasa malu atau takut terlebih dahulu pada seseorang, namun kecemasan sosial pada seseorang terjadi disebabkan oleh pengaruh budaya, pola interaksi sosial, serta kebiasaan intragrup dan antargrup.

Sementara itu, menurut Morrison dan Heimberg (2013) kecemasan sosial diartikan sebagai perasaan takut yang intens terhadap penilaian yang diberikan orang lain dalam situasi sosial. Kecemasan sosial mencakup hal-hal mengenai restrukturisasi kognitif dan perubahan pola perilaku dalam situasi yang dianggap mengancam bagi seseorang (Heimberg & Becker, dalam Henderson, Gilbert, & Zimbardo, 2014). Bagi kebanyakan orang, episode kecemasan berlangsung secara ringan dan sementara, namun bagi yang lain, rasa takut tersebut terjadi lebih parah serta bersifat menetap (Beidel & Turner, 2007).

Dalam teori kognitif sosial yang disampaikan oleh Bandura (1989) menyatakan bahwa manusia yang yakin dan percaya dapat melakukan kontrol kognisi dengan baik tidak akan merasa terganggu dengan keadaan yang mereka anggap mengancam. Sebaliknya, orang yang dalam dirinya percaya bahwa dia tidak mampu melakukan kontrol terhadap pikirannya maka akan berpotensi stres dan menimbulkan kecemasan. Orang-orang yang mengalami kecemasan berlebih memiliki pemikiran bahwa lingkungan dimana ia tinggal penuh dengan bahaya,

sehingga dengan sendirinya mereka merusak dan membatasi daya kognisi mereka (Bandura, 1989). Secara singkat, Bandura (1989) menyatakan bahwa ketika seseorang menghindari dari situasi atau kegiatan yang mengancam, bukan karena mereka dilanda kecemasan, namun mereka menghindari karena merasa tidak mampu mengatasi situasi yang mereka anggap beresiko. Menurut Bandura (1989), kecemasan akan berpengaruh besar pada *self-efficacy* seseorang. *Self-efficacy* merupakan seperangkat fungsi penting sebagai penentu motivasi, perasaan dan tindakan manusia. *Self-efficacy* memberikan pengaruh ada tindakan manusia melalui motivasi, kognitif, dan proses intervensi afektif.

Pada teori kognitif sosial menurut Leary (dalam Burke & Stephens, 1999) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial terjadi saat seseorang tersebut tidak suka menjadi pusat perhatian, merasa diawasi oleh orang lain, dan ingin menampilkan kesan yang baik saat berada pada situasi sosial, namun ragu untuk melakukannya.

Teori *control attention* atau kontrol perhatian menyatakan bahwa kecemasan ialah gejala antara emosi dan motivasi seseorang dalam situasi yang mengancam (Eysenck, Derakshan, Santos, dan Calvo, 2007). Dalam teori yang sama dijelaskan pula bahwa kecemasan menghambat efisiensi kinerja sistem atensi untuk mengarahkan dan menaikkan perhatian sebagai stimulus yang diolah menjadi sebuah persepsi pada manusia. Hal tersebut dikonseptualisasikan oleh Power dan Dalgleish (dalam Eysenck, 2007) sebagai keadaan dimana seseorang tidak mampu untuk memunculkan pola yang jelas dari sebuah perilaku untuk menghapus atau mengubah persepsi mengenai situasi/objek/interpretasi yang dianggap mengancam tujuan diri yang telah ditetapkan. Individu yang dalam keadaan cemas akan sering merasa khawatir mengenai ancaman yang mungkin akan menghancurkan tujuan hidupnya, sehingga ia akan mengembangkan strategi agar dapat menurunkan kecemasannya dan menggapai tujuan hidupnya (Eysenck, Derakshan, Santos, dan Calvo, 2007). Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh penting pada sistem kognitif manusia, ia dapat memberikan efek buruk pada kinerja kognitif manusia (Eysenck, Derakshan, Santos, dan Calvo, 2007). Teori ini juga mengasumsikan bahwa dampak utama dari kecemasan yang dirasakan seseorang berada pada fungsi *central executive*, yaitu otak. Rapee (1993) menyatakan bahwa efek kecemasan yang dialami seseorang besar peluangnya berasal dari bentuk verbal dibandingkan dengan visual, karena kecemasan lebih mudah dipicu dari perkataan, bukan representasi penglihatan manusia. Dalam jurnal yang ditulis oleh Eysenck (2007) menjelaskan bahwa kecemasan dapat memfasilitasi atau mendukung terjadinya bias atensi atau perhatian seseorang, sehingga akan dengan mudah mendeteksi adanya suatu ancaman atau bahaya.

Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Aspek-aspek kecemasan sosial yang dinyatakan oleh La Greca dan Lopez (1998) ialah 1) ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, 2) penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi sosial yang baru yang secara langsung berhubungan dengan orang yang sama sekali belum dikenal, dan 3) penghindaran

sosial dan perasaan tertekan dalam situasi sosial yang umum (berhubungan dengan orang-orang yang sudah dikenal).

Senada dengan teori di atas, dalam penelitian yang ditulis oleh Beidel, Turner, dan Dancu (1985) menyatakan bahwa orang dengan kecemasan sosial tinggi akan 1) mengalami peningkatan gairah fisiologis, 2) takut akan penilaian negatif dari orang lain, 3) berekspektasi negatif mengenai kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain, dan 4) menghindari dari situasi yang dianggap mengancam.

Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Sosial

Faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial menurut Durand (dalam Rakhmahappin & Prabowo, 2014) ialah (1) Seseorang dapat mewarisi rasa cemas secara biologis yang dapat ia kembangkan ataupun mewarisi secara biologis untuk terhambat dalam pergaulan sosial. Dalam hal ini, seseorang mungkin saja mengalami stres berlebih yang diakibatkan oleh situasi luar yang tidak terduga yang membuatnya panik hingga ia memusatkan pikirannya pada dirinya sendiri. (2) Dalam keadaan yang sedang stres, seseorang akan lebih mudah merasa cemas dan panik ketika ia berada pada situasi sosial, sehingga stimulus luar yang ia terima ia anggap sebagai sesuatu yang mengancam. Pada keadaan ini, seseorang biasanya akan melakukan generalisasi terhadap situasi sosial yang mirip seperti yang telah ia alami sebelumnya, sehingga ia memunculkan perilaku yang waspada. (3) Respon yang dimunculkan oleh seseorang berasal dari pengalaman riil yang ia alami di masa lalu.

Eysenck (2007) dalam teori *control attention* menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan tinggi berasal dari caranya mengalokasikan stimulus yang datang baik secara internal maupun eksternal sebagai sesuatu ancaman yang membuatnya resah/khawatir dan pada akhirnya memiliki pemikiran yang tidak relevan dengan kenyataan pada sesuatu yang ditakutinya tersebut. Maka, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat mengurangi fokus seseorang terhadap pekerjaan yang sedang ia lakukan, hal tersebut sebagai akibat dari penerimaan stimulus sebagai sesuatu yang mengancam sehingga membiarkan fakta stimulus tersebut untuk kemudian tertutupi oleh perasaan takut atau terancam.

Anak Usia Dini

Menurut Biehler dan Snowman (dalam Patmonodewo, 2000) menjelaskan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia 3 hingga 6 tahun. Pada usia 3 bulan hingga 5 tahun, mereka biasa mengikuti program penitipan anak, kelompok bermain di usia 3 tahun, sedangkan pada usia 4 hingga 6 tahun mereka mengikuti program taman kanak-kanak.

Sedangkan menurut Erik Erikson (Feist & Feist, 2014), masa kanak-kanak awal ialah usia 0-2 tahun. Pada usia tersebut, anak mulai menguasai fungsi tubuh seperti buang air kecil, berjalan, memegang benda, dan seterusnya. Selain itu, pada usia ini, anak mulai mengembangkan kendali terhadap lingkungan interpersonal mereka. Setelah fase kanak-kanak awal, manusia masuk pada usia bermain yang terjadi pada usia 3-5 tahun. Erikson menyatakan bahwa pada masa ini selain anak sudah bisa mengidentifikasi dirinya dengan orang tua, anak-anak

usia dini mulai mengembangkan daya gerak, kemampuan berbicara, keingintahuan, imajinasi, dan kemampuan pengambilan keputusan.

Dalam teori Psikologi Analitis yang dikemukakan oleh Carl Jung (Feist & Feist, 2014) menjelaskan bahwa masa kanak-kanak dibagi menjadi tiga bagian, yaitu (1) anarkis, dikarakterisasikan sebagai kesadaran yang kacau dan sporadis (meluas/membias); (2) monarkis, ditandai dengan perkembangan ego dan mulai berpikir secara logis, serta perkembangan kemampuan verbal; dan (3) dualistis, pada fase ini, ego sudah terbagi menjadi subjektif dan objektif. Anak mulai mengetahui bahwa dirinya merupakan seorang individu yang independen, yang terlepas dari orang lain, dan sebagai seseorang yang memiliki eksistensi di dunia.

Sementara itu, dalam teorinya, Piaget (Feist & Feist, 2014) membagi dua tahap perkembangan kognitif anak pada usia dini atau dini, yaitu (1) tahap sensorimotor (0-2 tahun), “skema-skema didasarkan pada perilaku dan persepsi; anak berfokus pada apa yang terjadi disini dan saat ini (*here and now*)”; serta (2) tahap praoperasional (2-7 tahun), “skema-skema mulai merepresentasikan objek-objek yang berada di luar jangkauan pandangan langsung si anak, namun anak belum mampu melakukan penalaran logis seperti orang dewasa”. Piaget memiliki asumsi bahwa anak-anak mengembangkan skema berpikir mereka melalui proses asimilasi dan akomodasi, sehingga dapat dikatakan bahwa anak memegang kendali penuh terhadap perkembangan kognitif mereka. Bertolak belakang dari teori Piaget, Vygotsky mengemukakan bahwa perkembangan kognitif anak merupakan sebuah pengaruh dari orang dewasa yang berada di sekitar si anak. Vygotsky menekankan bahwa masyarakat dan budaya memberikan andil penting sebagai pendorong pertumbuhan kognitif seorang anak.

Aspek Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

Patmonodewo (2000) menjelaskan kembali aspek perkembangan anak dini melalui dua sudut pandang aliran psikologi. Pertama, aliran *behavioris* berpendapat bahwa pertumbuhan kecerdasan seorang anak terjadi melalui akumulasi informasi yang ia terima. Kedua, aliran *developmentalis* berpendapat bahwa pengetahuan yang didapat seorang anak berasal dari interaksi antara anak dengan lingkungan tempat tinggalnya atau lingkungan hidupnya.

Sementara dalam teori Konstruktivisme yang dikemukakan oleh Piaget (Feist & Feist, 2014), aspek perkembangan anak dibagi menjadi dua, yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah proses merespon terhadap sesuatu yang diterjemahkan berdasarkan skema yang sudah ada. Sementara akomodasi adalah proses merespon terhadap sesuatu dengan cara memodifikasi atau menambahkan informasi baru dari skema yang sudah ada, sehingga membentuk suatu rancangan (*construct*) baru.

Menurut pandangan teori Sosiokultural yang dikemukakan oleh Vygotsky (Feist & Feist, 2014), aspek perkembangan kognitif anak meliputi dua hal, yaitu sosial dan budaya. Vygotsky berpendapat bahwa manusia tidak hanya berkembang secara sosio-biologis saja, namun ia juga berkembang secara psikologis (persepsi, perhatian, dan memori). Melalui bahasa, budaya, dan norma-norma sosial,

manusia dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya sehingga mencapai fungsi kognisi tingkat tinggi (Kwartolo, 2007).

Bibliotherapy

Bibliotherapy dalam bahasa Yunani diartikan sebagai “membantu melalui buku” (McMillen, 2014). Definisi teoritis mengenai *bibliotherapy* adalah sebuah teknik pemanfaatan kegiatan membaca sebagai media perubahan yang efektif untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang dianalisis secara komprehensif menggunakan literatur (Lenkowsky, 1987). *Bibliotherapy* bertujuan untuk memaparkan permasalahan yang dialami oleh anak untuk dikaji menggunakan literatur yang relevan dengan situasi si anak dan tahap tumbuh kembangnya serta membuka pandangan mereka mengenai permasalahan serupa yang dialami anak lain, sehingga anak tersebut dapat memahami diri dan mengatasi permasalahannya (Lenkowsky, 1987 & Karacan, 2009). *Bibliotherapy* juga membantu anak untuk memiliki persepsi yang baik mengenai hidup, meningkatkan kesadaran kognitif, dan memperoleh arti yang positif mengenai diri mereka (Karacan, 2009).

Media yang digunakan dalam proses *bibliotherapy* ialah buku cerita atau dongeng interaktif. Cerita atau dongeng interaktif memiliki manfaat sebagai media untuk merefleksikan dan mengungkapkan pikiran terpendam, kenangan masa lalu, dan perasaan-perasaan negatif (Abu-Hussain, 2016). Selain intervensi perseorangan, dalam proses *bibliotherapy* dapat pula digunakan teknik diskusi kelompok sebagai sarana pemecahan masalah (McMillen, 2014). Dongeng interaktif sendiri memiliki beberapa jenis, yaitu fabel, *sage*, *mithe*, cerita gaib, dan legenda (Nuryanto & Izzaty, 2016). Dalam penelitian ini, dipilih dongeng interaktif dengan jenis fabel yang disesuaikan dengan pembelajaran di sekolah yang banyak menggunakan cerita hewan dalam pengajarannya.

Pada anak-anak yang tidak dapat terbuka selama proses konseling, teknik *bibliotherapy* ini dapat digunakan oleh terapis untuk dapat memvisualisasikan sebaik mungkin karakter yang ada yang dongeng atau bahan cerita yang disajikan kepada si anak, sehingga anak tersebut dapat menganalisis dan menemukan solusi atas permasalahannya dengan cara menginternalisasi karakter yang terdapat dalam dongeng yang memiliki kesamaan dengan dirinya (Karacan, 2009). Menurut Abu-Hussain (2016), *bibliotherapy* juga memiliki manfaat untuk menghilangkan rasa takut kepada orang-orang yang memberinya pengalaman buruk melalui perubahan konstruksi kognitif dan pengadopsian karakter dalam cerita ke dalam diri si anak.

Teknik *bibliotherapy* ini dapat digunakan atau difasilitasi oleh beragam praktisi, seperti psikolog, guru, dokter, konselor, pekerja sosial, pustakawan, dan perawat (McMillen, 2014). Selain beberapa praktisi tersebut, peranan penting dalam memberikan bantuan pada anak ialah orangtua sebagai *key person* yang dapat memberikan intervensi secara intensif kepada anak, dengan begitu komunikasi yang baik akan otomatis terjalin diantara mereka (Hoopes, 1989). Manfaat *bibliotherapy* yang lain ialah membiasakan anak untuk membaca buku. Melalui kegiatan membaca buku, anak akan mengenal berbagai macam karakter dalam buku cerita atau novel, dengan begitu anak memiliki ikatan secara emosional dengan karakter dalam buku yang dibacanya, sehingga anak memiliki pemahaman

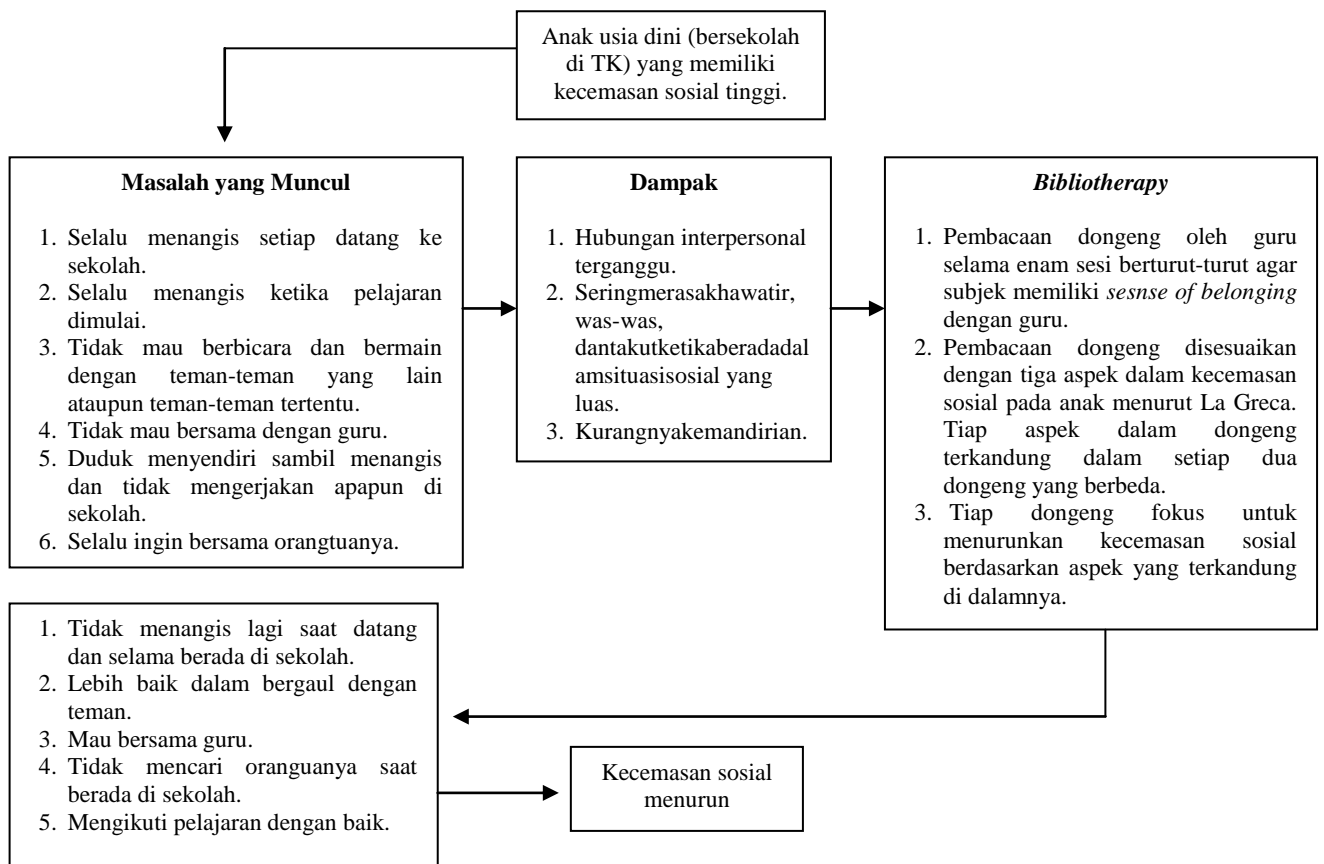
yang baik mengenai permasalahan dalam hidup dan bagaimana menyikapinya (Hoopes, 1989).

Kecemasan sosial dan *Bibliotherapy*

Mengacu pada kajian teoritis di atas, dapat dilihat keterkaitan antara kedua variabel penelitian. Kecemasan sosial muncul dari restukturisasi kognitif yang buruk serta kontrol kognitif yang minim terhadap stimulus luar, sehingga hal-hal yang sebenarnya tidak mendatangkan dampak buruk menjadi suatu hal yang menakutkan dan mengancam eksistensi individu tersebut (Heimberg & Becker, dalam Henderson, Gilbert, & Zimbardo 2014; Bandura, 1989). Sedangkan *bibliotherapy* sendiri memiliki kemampuan untuk membuat peta konseptual secara kognitif dan mental pada anak-anak sehingga dapat menghasilkan sebuah pemahaman baru mengenai bahasa dan pola pikir anak (Hidayat, 2009; Sanchez dalam Ahyani 2010; Collin dalam Ahyani 2010). Jika dikaji menurut artinya, *bibliotherapy* ialah sebuah cara yang digunakan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran terpendam seseorang, sehingga menghasilkan perubahan pola pikir dan perilaku seseorang melalui internalisasi karakter pada tokoh ataupun pesan-pesan yang terdapat dalam sebuah bacaan (Lenkowsky, 1987; Karacan, 2009; Abu-Hussain, 2016). Salah satu dari metode yang termasuk dalam *bibliotherapy* yang digunakan sebagai metode intervensi pada penelitian ini ialah dongeng interaktif.

Secara umum, *bibliotherapy* diartikan sebagai sebuah panduan bagi subjek atau klien untuk memahami dan mengatasi masalah dalam kehidupan dengan orang lain maupun gejala emosi dalam dirinya melalui sebuah terapi bacaan (Béres, 2015). Dalam penelitian ini, dipilih metode dongeng karena anak usia dini secara teoritis belum mampu membaca secara lancar karena pada tahap ini anak-anak usia dini sedang belajar untuk menerjemahkan kode berupa huruf-huruf alfabet menjadi sebuah kalimat yang memiliki arti, sehingga deretan huruf tersebut dapat dimaknai sebagai sebuah hal atau peristiwa oleh seseorang (Whitehurst & Lonigan, 1998). Pemilihan metode dongeng interaktif dipilih karena tujuan dari intervensi ini dapat tersampaikan tanpa anak-anak harus membaca sendiri materi dongeng yang disajikan. Selain itu, pemilihan guru sebagai pembaca dongeng bertujuan untuk membangun kelekatan antara anak yang mengalami kecemasan sosial sehingga ia merasa nyaman dan tidak takut lagi ketika berada di sekolah.

Melihat arti serta tujuan pada dua variabel dalam penelitian ini, maka dapat ditemukan keterkaitan antar kedua variabel terletak pada konstruk pemikiran seseorang atau dapat ditekankan pada aspek kognitif. Kecemasan merupakan produk dari pikiran yang mengartikan sebuah peristiwa atau subjek sebagai sesuatu yang menakutkan dan mengancam, sementara konsep dongeng yang termasuk dalam *bibliotherapy* memiliki tujuan untuk menguraikan masalah anak dengan memanfaatkan daya imajinasi anak ketika membaca atau mendengarkan dongeng, sehingga hasil akhirnya ialah perubahan pola pikir dan perilaku anak tersebut.



Gambar 1. Kerangka berpikir

Hipotesis

Dongeng interaktif melalui *bibliotherapy* mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial pada anak-anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan desain penelitian *single case* dengan model *one group pre-test post-test design* dimana keadaan sebelum dan sesudah perlakuan hanya dilihat pada satu kelompok eksperimen saja tanpa membandingkan dengan kelompok kontrol (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *paired sample t test*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *bibliotherapy* dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial pada anak usia dini.

Tabel 1. Rancangan penelitian

Kelompok	Rancangan Penelitian
Kelompok Eksperimen	X ₁ ----- I ----- X ₂

Keterangan:

X₁ : observasi sebelum diberikan intervensi

I : intervensi

X₂ : observasi setelah diberikan intervensi

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode dongeng interaktif yang termasuk dalam *bibliotherapy* dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial pada anak usia prasekolah.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ialah siswa dan siswi TK Al Ghoniya tingkat pertama. Kategori anak yang dijadikan sebagai subjek penelitian adalah anak-anak yang memiliki nilai kecemasan sosial tinggi. Pengukuran kecemasan sosial ini menggunakan lembarobservasi yang disusun berdasarkan alat ukur *Social Anxiety Scale for Children-Revised* (SASC-R) oleh peneliti. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini termasuk dalam jenis *non-probability sampling*, dimana semua unsur atau elemen populasi tidak mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Subjek yang diambil adalah anak-anak yang memiliki nilai kecemasan sosial tinggi. Subjek yang diambil sebanyak 5 orang yang semuanya dimasukkan dalam kelompok tunggal yang akan diberi intervensi berupa dongeng interaktif melalui *bibliotherapy*.

Variabel dan Instrumen

Variabel terikat (X) dalam penelitian ini ialah kecemasan sosial pada siswa dan siswi TK Al Ghoniya. Kecemasan sosial diartikan sebagai reaksi emosi yang ditunjukkan anak usia dini sebagai mekanisme adaptasi terhadap situasi sosial, baik di lingkungan yang sudah ia kenal, lingkungan baru, ataupun keduanya yang tidak menyenangkan dan tidak nyaman yang menimbulkan stres. Hal tersebut dapat berasal dari lingkungan baru ataupun dari lingkungan tempat tinggalnya.

Variabel bebas (Y) dalam penelitian ini ialah *bibliotherapy*. Teknik *bibliotherapy* yang diterapkan dalam penelitian ini berupa dongeng interaktif yang dibacakan oleh guru sambil mengomunikasikan kepada siswa mengenai isi cerita dalam dongeng tersebut. Dongeng yang disajikan berjumlah enam buah cerita fabel yang dibacakan satu cerita per sesi. Pemilihan cerita fabel dilakukan agar anak dapat lebih mudah membuat perumpamaan terhadap kondisi dirinya. Pemilihan isi dan pesan dalam tiap cerita disesuaikan dengan tiga aspek dalam alat ukur SASC-R, yaitu *fear of negative evaluation from peers* (FNE), *social avoidance and distress specific for new situation* (SAD-New), dan *generalized social avoidance and distress* (SAD-G). Pembacaan dongeng pada intervensi sesi satu dan dua difokuskan pada aspek FNE, pembacaan dongeng pada intervensi sesi tiga dan empat difokuskan pada aspek SAD-G, dan pembacaan dongeng pada intervensi sesi lima dan enam difokuskan pada aspek SAD-New.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari instrumen dengan model observasi. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Social Anxiety Scale for Children-Revised* (SASC-R) sebagai panduan untuk membuat pernyataan dalam lembar observasi. Skala ini digunakan sebagai alat

pengumpulan data sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi. SASC-R disusun oleh Annette M. La Greca dan Stone pada tahun 1993 dengan bentuk skala Likert. Adapun skala ini memiliki tiga faktor dalam itemnya yang digunakan sebagai indikator kecemasan pada anak, yaitu ketakutan akan respon negatif dari teman (*Fear of Negative Evaluation from Peers*: FNE), menghindar dari kelompok sosial dan kesulitan dalam situasi baru (*Social Avoidance and Distress Specific for New Situation*: SAD-New), serta menghindar dari kelompok sosial dan mengalami kesulitan dalam situasi yang umum (*Generalized Social Avoidance and Distress*: SAD-G). Item FNE yang disusun oleh peneliti berjumlah delapan pernyataan, SAD-New berjumlah enam pernyataan, dan SAD-G berjumlah delapan pernyataan. Alat ukur ini disusun ulang oleh peneliti menjadi bentuk lembar observasi dengan bentuk *check list* yang memiliki enam item di dalamnya. Item satu dan dua merupakan pernyataan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *fear of negative evaluation from peers* (FNE), item tiga merupakan pernyataan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *generalized social avoidance and distress* (SAD-G), dan item empat hingga enam merupakan pernyataan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *social avoidance and distress specific for new situation* (SAD-New). Nilai 1 diberikan ketika indikator muncul pada siswa, dan nilai 0 diberikan ketika indikator tidak muncul pada siswa. Nilai tinggi, sedang, dan rendah pada lembar observasi ditentukan dengan perhitungan persentil, yaitu nilai yang menyatakan prosentase dari sekelompok orang dengan dimensi yang sama atau berbeda nilainya (Rusdianto, 2010). Dari perhitungan tersebut, maka ditetapkan bahwa jika $n < 3$ artinya nilai kecemasan sosial subjek rendah, jika $n = 3$ artinya nilai kecemasan sosial subjek sedang, dan jika $n > 3$ artinya nilai kecemasan sosial subjek tinggi.

Tabel 2. Indeks validitas dan reliabilitas lembar observasi kecemasan sosial

Jumlah Item yang Diujikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
22	6	0,553 – 0,741	0,868

Prosedur dan Analisis Data Penelitian

Secara umum, penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu, *pre-test*, sebelum memberikan perlakuan, terlebih dahulu peneliti melakukan *pre-test* pada seluruh siswa dan siswi TK A (0 kecil) di sekolah TK Al Ghoniya untuk melihat siswa dan siswi yang memiliki nilai tinggi pada instrumen penelitian, sehingga terpilihlah sampel yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 5 orang yang berada dalam satu kelompok belajar yang sama.

Pemberian intervensi, perlakuan yang diberikan adalah dengan menggunakan pembacaan dongeng yang fokus pada pemaparan masalah psikologis anak untuk kemudian menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng tersebut sebagai sarana pemecahan masalah anak. Metode penerapan *bibliotherapy* melalui dongeng ini ialah pembacaan cerita oleh guru yang sesuai dengan tiga aspek yang ada dalam alat ukur SASC-R. Cerita-cerita ini secara bergantian disampaikan oleh guru pada setiap pertemuan di kelas sebanyak enam sesi berturut-turut dengan

durasi tiap sesinya ± 10 menit. Setelah diberi perlakuan sebanyak enam sesi, akan dilakukan *post-test* dengan instrumen yang sama pada *pre-test* pada setiap subjek.

Tabel 3. Prosedur pelaksanaan dongeng interaktif

<i>Treatment</i>		Keterkaitan dengan aspek <i>Kecemasan sosial</i>
Pembacaan sesi 1 dan 2	dongeng	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek pertama pada alat ukur SASC-R, yaitu ketakutan akan respon negatif dari teman (<i>Fear of Negative Evaluation from Peers: FNE</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi rasa takut dan khawatir jika teman yang lain tidak menyukainya.
Pembacaan sesi 3 dan 4	dongeng	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu mengindar dari kelompok sosial dan kesulitan dalam situasi baru (<i>Social Avoidance and Distress Specific for New Situation: SAD-New</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan gugup ketika berinteraksi dengan teman baru.
Pembacaan sesi 5 dan 6	dongeng	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu serta menghindar dari kelompok sosial dan mengalami kesulitan dalam situasi yang umum (<i>Generalized Social Avoidance and Distress: SAD-G</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan takut ketika berinteraksi dengan teman yang sudah dikenal.

Setelah menyelesaikan tahap *pre-test*, intervensi, dan *post-test*, peneliti melakukan analisis data menggunakan program SPSS for windows version 21, yaitu analisis *paired sample t test* untuk mengetahui perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian dilakukan, didapatkan karakteristik siswa yang mendapatkan perlakuan berupa dongeng interaktif yang dideskripsikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Karakteristik subjek penelitian

Subjek	Usia	Anak Ke	Pendidikan Ayah	Pendidikan Ibu
Subjek 1	5 tahun	1 dari 2	Sarjana	Sarjana
Subjek 2	5 tahun	2 dari 2	Diploma	Sarjana
Subjek 3	5 tahun	1 dari 2	Sarjana	Sarjana
Subjek 4	5 tahun	1 dari 2	Sarjana	Pasca Sarjana
Subjek 5	5 tahun	1 dari 2	Pasca Sarjana	Pasca Sarjana

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa subjek semuanya berusia 5 tahun dengan dua orang berjenis kelamin laki-laki dan tiga orang berjenis kelamin perempuan. Subjek tersebut memiliki skor kecemasan sosial yang sama, yaitu 6. Pengambilan subjek didasarkan atas perolehan skor tertinggi dari urutan satu hingga lima sesuai dengan desain penelitian.

Tabel 5. Skor *pre test* kecemasan sosial subjek

Subjek	Skor Kecemasan Sosial	Kategori
Subjek 1	6	Tinggi
Subjek 2	6	Tinggi
Subjek 3	6	Tinggi
Subjek 4	6	Tinggi
Subjek 5	6	Tinggi

Keterangan :

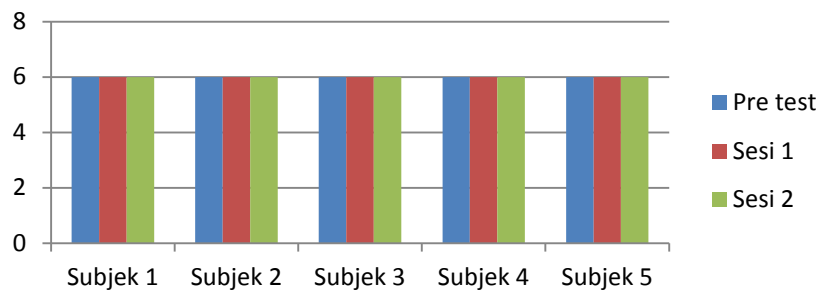
Skor < 3 : Rendah

Skor = 3 : Sedang

Skor > 3 : Tinggi

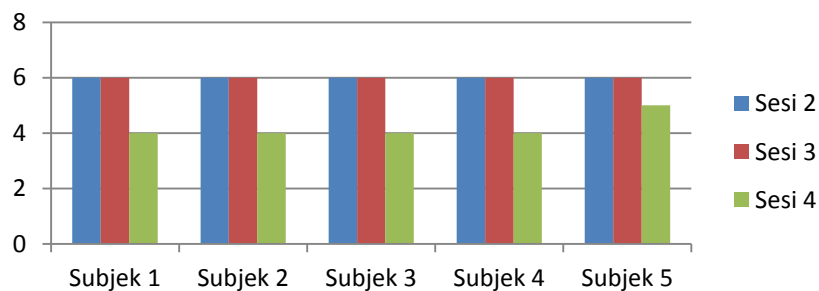
Deskripsi Evaluasi selama Intervensi

1. Pada sesi 1, dongeng yang dibacakan berjudul “Ze Si Kupu-kupu Pemalu”, sementara pada sesi 2, dongeng yang dibacakan berjudul “Si Itik Buruk Rupa”. Kedua dongeng tersebut mengacu pada aspek *fear of negative evaluation from peers* (FNE), yaitu ketakutan siswa dengan penilaian negatif dari teman. Pada kedua sesi ini, tidak ada penurunan kecemasan sosial dari siswa ditinjau dari skor *pre test*.



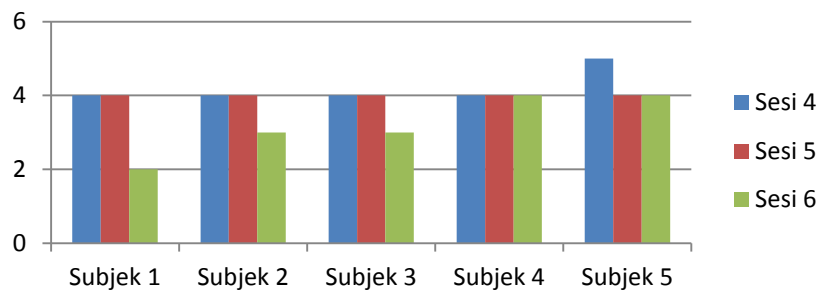
Gambar 2. Hasil *pre test*, sesi 1, dan sesi 2

2. Pada sesi 3, dongeng yang dibacakan berjudul “Kelinci dan Penguin”, sementara pada sesi 4, dongeng yang dibacakan berjudul “Gurita Kecil Belajar Percaya Diri”. Kedua dongeng tersebut mengacu pada aspek *social avoidance and distress specific for new situation* (SAD-New), yaitu penghindaran sosial dan perasaan tidak nyaman yang menimbulkan stres pada situasi sosial baru. Pada interensi sesi 3, tidak ada penurunan kecemasan sosial siswa, sama seperti dua sesi sebelumnya. Namun, pada sesi 4, mulai tampak penurunan kecemasan sosial siswa. Sebanyak empat siswa mengalami penurunan dua angka kecemasan sosial, dan satu siswa mengalami penurunan satu angka kecemasan sosial.



Gambar 3. Hasil sesi 2, sesi 3, dan sesi 4

3. Pada sesi 5, dongeng yang dibacakan berjudul “Ulat Bulu yang Mau Sekolah”, sementara pada sesi 6, dongeng yang dibacakan berjudul “Lindi si Landak Pemalu dan Sombong”. Kedua dongeng tersebut mengacu pada aspek *generalized social avoidance and distress* (SAD-G). Pada kedua sesi ini, terdapat penurunan kecemasan sosial siswa yang secara bertahap memiliki penurunan skor dari sesi sebelumnya hingga sesi 6, ada pula yang memiliki skor yang sama dari sesi sebelumnya. Sebanyak satu siswa mengalami penurunan dua angka kecemasan sosial, dua siswa mengalami penurunan satu angka kecemasan sosial, dan satu siswa memiliki skor yang sama dengan sesi sebelumnya.



Gambar 4. Hasil sesi 4, sesi 5, dan sesi 6

Uji *Paired Sample T Test*

Sebelum melakukan uji *paired sample t test*, peneliti melakukan uji normalitas data. Hasil menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,341 yang berarti bahwa data normal. Kemudian peneliti melakukan uji *paired sample t test* dengan hasil yang tertera dalam tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Skor *pre test*, *post test*, dan selisihnya

Subjek	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih skor	Kategori Skor <i>Post test</i>
Subjek 1	6	2	4	Rendah
Subjek 2	6	3	3	Sedang
Subjek 3	6	3	3	Sedang
Subjek 4	6	4	2	Tinggi
Subjek 5	6	4	2	Tinggi

Tabel 7. Hasil uji *paired sample t test*

Perlakuan	Mean	t	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre test</i>	6,00	7,483	0,002
<i>Post test</i>	3,20		

Dari tabel 7, diperoleh hasil nilai *t* ialah 7,483 dengan nilai signifikan sebesar 0,002 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang merupakan batas nilai signifikan yang dikatakan valid. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada kelima subjek setelah diberi perlakuan berupa pembacaan dongeng interaktif. Dengan demikian, dapat diketahui skor kecemasan sosial subjek mengalami penurunan bila dibandingkan dengan skor kecemasan sosial saat *pre test*.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa kelas A (0 kecil) TK Al Ghoniya sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pembacaan dongeng. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan skor rata-rata kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dengan hasil

yang didapatkan, maka hipotesis peneliti dapat diterima. Hal tersebut berarti bahwa dengan dongeng dapat menurunkan perilaku kecemasan sosial pada anak usia dini melalui perubahan konstruk pemikiran yang lebih positif untuk menilai lingkungan dan orang-orang yang ada di dalamnya, baik itu teman, orangtua, keluarga, maupun orang-orang yang baru dikenal. *Bibliotherapy* sendiri memiliki target untuk penyembuhan masalah psikis, pengenalan dan perluasan kepribadian, pengembangan diri, kemampuan bersosialisasi, serta merasakan empati dan toleransi. Sedangkan prinsip dasar *bibliotherapy* ialah dengan menggunakan bacaan, dapat membantu seseorang untuk menyelidiki dan menjelajahi siapa diri mereka, dengan bacaan pula seseorang dapat mendengarkan dan mengomunikasikan idenya bersama dengan orang lain yang memiliki masalah psikologis yang sama dengannya. Melihat target yang ingin dicapai dalam *bibliotherapy* itulah, maka alur cerita dan tokoh dalam dongeng yang dibacakan dapat diinternalisasi oleh subjek sehingga terjadilah penurunan kecemasan sosialnya (Csorba-Simon, 2014).

Pada pelaksanaan intervensi, peneliti menggunakan guru sebagai fasilitator yang bertugas membacakan dongeng. Hal tersebut dimaksudkan agar terjadi proses pembangunan kelekatan emosi antara siswa dengan gurunya sebab guru termasuk dalam orang baru yang ia temui di lingkungan baru di luar lingkungan keluarganya, sehingga pembangunan kelekatan emosi ini penting sebagai awal dari terbentuknya rasa percaya dan rasa aman terhadap guru di sekolah. Proses pelaksanaan *bibliotherapy* oleh guru di dalam kelas memiliki asumsi bahwa guru mengetahui karakter anak didiknya dengan baik dan para guru terampil dalam melakukan komunikasi serta membangun hubungan hingga setiap anak benar-benar merasa nyaman saat proses intervensi berlangsung (Ogrenir, 2013). Selain hal tersebut, fungsi fasilitator disini ialah mengomunikasikan ulang mengenai tokoh dan alur cerita yang ada di dalam dongeng setelah selesai membacakannya, sehingga subjek mampu memahami dan menginternalisasi nilai-nilai yang ingin disampaikan melalui dongeng tersebut.

Setiap cerita pada enam sesi intervensi memiliki karakteristik yang disesuaikan dengan tiga aspek kecemasan sosial. Cerita pada sesi 1 dan 2 merefleksikan mengenai aspek *fear of negative evaluation from peers* (FNE). Pada sesi 3 dan 4, cerita disesuaikan dengan aspek *social avoidance and distress specific for new situation* (SAD-New). Sementara itu pada sesi 5 dan 6, cerita yang diberikan disesuaikan dengan aspek *generalized social avoidance and distress* (SAD-G). Penilaian dengan menggunakan *lembarobservasi* dilakukan pada setiap sesi setelah pembacaan dongeng. Meskipun penilaian dilakukan setiap sesi setelah pembacaan dongeng, penilaian secara keseluruhan dilakukan saat sesi 6 berakhir, yaitu saat *post test*.

Pada sesi 1 dan sesi 2, tidak ada perubahan skor kecemasan sosial oleh subjek. Begitu pula pada sesi 3, tidak ada penurunan kecemasan sosial oleh subjek. Hal ini dapat terjadi karena kondisi guru dan sekolah pada saat dilakukannya proses intervensi. Beberapa hari sebelum dilaksanakannya intervensi, pihak sekolah mendapatkan kunjungan dari beberapa lembaga pendidikan di beberapa daerah di Indonesia, sehingga hal ini memungkinkan guru mendapatkan tugas yang padat. Selain hal tersebut, ada proses akreditasi yang sedang dijalani oleh sekolah. Di

samping itu, ada acara pentas seni yang akan diadakan oleh pihak sekolah, oleh karena itu siswa diminta secara bergiliran pada setiap kelompok untuk latihan menari selama kurang lebih 45 menit saat jam pelajaran. Pada saat pelaksanaan intervensi sesi 3, kelompok siswa pada penelitian ini mendapat giliran latihan menari, sehingga intervensi baru bisa dilaksanakan setelah kegiatan tersebut. Keadaan guru yang memiliki kesibukan tugas selain mengajar menimbulkan kelelahan yang berakibat berkurangnya produktifitas guru (McCunney dalam Ramdan, 2007), sehingga hal tersebut mengurangi performa guru saat menyampaikan dongeng. Hal serupa juga dialami oleh siswa yang menerima intervensi saat selesai latihan menari. Pada saat intervensi, siswa mengeluh kelelahan karena beberapa kali harus mengikuti latihan menari. Akibatnya, proses pelaksanaan intervensi menjadi tidak efisien dan mengalami hambatan. Padahal, seharusnya intervensi ini diberikan dalam keadaan kondusif baik dari segi pendongeng maupun pendengar, sehingga dengan demikian antara dua pihak akan memiliki tingkat konsentrasi yang sama terhadap intervensi yang sedang dikerjakan, sehingga pembelajaran melalui dongeng ini dapat membuahkan hasil maksimal (Hamdu dan Agustina, 2011). Beberapa hal yang telah dijelaskan di atas memungkinkan pada ketiga sesi awal ini tidak terjadi penurunan skor kecemasan sosial.

Penurunan kecemasan sosial mulai nampak pada sesi 4 hingga sesi 6 berakhir. Hal ini berarti bahwa telah terjadi penurunan kecemasan sosial pada aspek *social avoidance and distress specific for new situation* (SAD-New) dan *generalized social avoidance and distress* (SAD-G). Kedua aspek tersebut mengacu pada kecemasan sosial yang dirasakan seseorang pada situasi baru dan situasi yang umum dialaminya. Dalam hal ini, sekolah menjadi tempat baru sekaligus tempat yang umum dialami subjek setiap hari semenjak masuk sekolah. Terjadinya penurunan kecemasan sosial pada dua aspek tersebut menjelaskan bahwa subjek kini telah mampu beradaptasi dan menerima lingkungan sekolahnya. Saat dilakukannya *post test* pada intervensi sesi terakhir, terjadi pula penurunan kecemasan sosial pada indikator yang mengacu pada aspek *fear of negative evaluation from peers* (FNE) yang berarti bahwa subjek mulai mampu menerima dan mau untuk mengadakan hubungan sosial dengan teman-temannya di sekolah. Hal tersebut dimungkinkan karena cerita-cerita yang disajikan dalam penelitian ini memiliki kesamaan tema walaupun dengan aspek yang berbeda, yaitu pergaulan anak di sekolah.

Dari hasil uji *paired sample t test* pada skor *pre test* dan *post test*, didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan kecemasan sosial pada subjek dengan hasil signifikansi sebesar 0.002 dimana hasil tersebut lebih kecil dari ambang batas nilai valid, yaitu 0.05. hal tersebut berarti membuktikan bahwa hipotesis peneliti diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Cobham pada tahun 2012 juga menggunakan *bibliotherapy* sebagai metode intervensinya. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 55 subjek anak-anak yang berada pada rentang usia tujuh hingga empat belas tahun. Subjek dibagi menjadi tiga kelompok dengan 12 subjek berada pada kelompok *wait-list condition* (tidak diberi perlakuan), 20 subjek berada pada kelompok *therapist-supported bibliotherapy condition* (diberi perlakuan berupa *bibliotherapy* oleh psikolog), dan 23 subjek berada pada kelompok *individual*

therapy condition (terapi dengan tidak dibantu oleh psikolog). Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor *pre treatment*, *post treatment*, *follow up* dalam jangka waktu tiga bulan, dan *follow up* dalam jangka waktu enam bulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari ketiga kelompok tersebut, kelompok yang paling banyak mengalami penurunan skor kecemasan adalah intervensi dengan menggunakan *bibliotherapy* pada beberapa alat ukur yang berbeda. Hal ini berarti bahwa pada penelitian-penelitian tersebut mendukung hipotesis dan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

Seperti yang telah dijelaskan di atas, terdapat beberapa kejadian yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti yang menjadi hambatan dalam penelitian ini, yaitu jadwal sekolah yang padat, banyaknya tugas intra sekolah yang harus diselesaikan oleh guru, dan kegiatan siswa yang dilakukan di luar lingkungan sekolah. Kepada peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan mengenai kemampuan fasilitator dalam menyampaikan dongeng serta mengadakan komunikasi aktif mengenai nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng yang dibacakan. Selain itu, pada peneliti selanjutnya, diharapkan mengerti dan mempertimbangkan kondisi sekolah sebagai tempat melaksanakan intervensi. Pelatihan atau pemberian arahan kepada fasilitator (pendongeng) juga diperlukan agar proses penyampaian intervensi dapat terlaksana secara optimal. Repetisi penelitian ini juga diperlukan untuk menentukan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk intervensi dan pemantauan setelah intervensi serta bagaimana prosedur yang efektif dalam memberikan perlakuan. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya agar mencari atau menyusun skala kecemasan sosial agar dapat digunakan untuk subjek dengan jumlah yang lebih banyak. Jika peneliti selanjutnya juga menggunakan observer lain dalam penelitian, maka perlu diperhatikan pula untuk menyamakan persepsi mengenai penilaian yang akan diberikan pada lembar observasi atau skala, sehingga nilai yang didapatkan menjadi objektif. Keterbatasan dalam penelitian ini dapat dijadikan evaluasi dan perbaikan dalam penelitian selanjutnya. Dengan demikian proses intervensi menggunakan *bibliotherapy* dapat memberikan hasil yang maksimal.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Bedasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti diterima, bahwa pemberian intervensi dengan dongeng interaktif melalui *bibliotherapy* dapat menurunkan kecemasan sosial pada anak usia dini. Hal tersebut dapat diketahui dari selisih skor *pre test* dan *post test* yang menunjukkan perbedaan yang signifikan. Implikasi yang dapat disampaikan oleh peneliti ialah agar guru yang dianggap sebagai orang tua atau orang yang dipercaya untuk menjaga dan mendidik anak di sekolah dapat menjadi fasilitator untuk berkomunikasi dan menyampaikan pengajaran melalui nilai-nilai yang terkandung dalam sebuah dongeng. Dongeng yang disampaikan tidak hanya terbatas pada perlakuan untuk menurunkan kecemasan sosial pada anak, namun dongeng interaktif dapat pula digunakan untuk memberi pelajaran-pelajaran dari segi agama maupun norma sosial pada anak didiknya. Bagi peneliti selanjutnya, agar lebih mematangkan konsep mengenai dongeng, pencerita, jumlah sesi, serta perlunya memberikan pemantauan setelah dilakukannya proses intervensi, sehingga akan terjadi penurunan kecemasan sosial yang signifikan dan nilai-nilai

yang terkandung dalam dongeng yang disampaikan dapat menetap dan diaplikasikan dalam diri siswa.

REFERENSI

- Abu-Hussain, J. (2016). *The Role of Bibliotherapy in Reduction of Violence in Arab Schools in Israel*. American Journal of Educational Research, 2016, Vol. 4, No. 10, 725-730.
- Ahyani, L.N. (2010). *Metode Dongeng dalam Meningkatkan Perkembangan Kecerdasan Moral Anak Usia Prasekolah*. Jurnal Psikologi UMK: PITUTUR, 1(1), 24-32.
- Asrori, A. (2016). *Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan sosial*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT) Vol. 03, No. 01 Januari 2015.
- Bandura, A. (1989). *Human Agency in Social Cognitive Theory*. American Psychological Association, Vol. 44, No. 9, 1175-1184.
- Beato, R.G., Nitrini, R., Formigoni, A.P., & Caramelli, P. (2007). *Brazilian Version of The Frontal Assessment Battery (FAB)*. Dementia & Neuropsychologia 2007;1:59-65.
- Beidel, D.C. & Turner, S.M. (2007). *Shy Children, Phobic Adults: Nature and Treatment of Kecemasan sosial Disorder (Second Edition)*. Washington: American Psychological Association.
- Beidel, D.C., Turner, S.M., & Dancu, C.V. (1985). *Physiological, Cognitive and Behavioral Aspects of Social Anxiety*. Behaviour Research and Therapy, 23(2), 109-117.
- Benson, P.R. (1989). *The Social Control of Human Biomedical Research: An Overview and Review of The Literature*. Soc. Sci. Med. Vol. 29, No. 1, pp. 1-29, 1989.
- Béres, J. (2015). *Bibliotherapy & Creative Writing for Talented and Disadvantaged Youth*. ProInflow: Časopis pro informační vědy, 7(2).
- BeritaSatu. (2014). *Angka Bunuh Diri di Indonesia Capai 10.000 per Tahun*. Artikel tanggal 11 September 2014 diakses di <http://www.beritasatu.com/kesehatan/209155-who-angka-bunuh-diri-di-indonesia-capai-10000-per-tahun.html> pada tanggal 4 Desember 2016.
- Burke, R.S. & Stephens, R.S. (1999). *Social Anxiety and Drinking in College Students: A Social Cognitive Theory Analysis*. USA: Clinical Psychology Review, Vol.19, No. 5, pp. 513-530, 1999.
- Cobham, V.E. (2012). *Do Anxiety-Disordered Children Need to Come Into The Clinic for Efficacious Treatment?*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80(3), 465.

- Crozier, W.R. & Alden, L.E. (2001). *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Crozier, W.R. & Alden, L.E. (2005). *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Csorba-Simon, E. (2014). *Bibliotherapy with Prisoners?*. BOBCATSSS 2014 Proceedings, 1(1), 266-270.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M.G. (2007). *Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory*. American Psychological Association: Emotion 2007, Vol. 7, No. 2, 336-353
- Feist, J., & Feist, G.J. (2014). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 12(1), 90-96.
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). *Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia*. Social Anxiety, 95-115.
- Hidayat, A. (2009). *Pengaruh Dongeng dalam Masa Kanak-kanak terhadap Perkembangan Seseorang*. Jurnal Studi Gender & Anak, Vol. 4 No. 2 Jul-Des 2009 pp.335-344.
- Hofmann, S.G., & DiBartolo, P.M. (2010). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*. USA: Elsevier Inc.
- Hoopes, H. (1989). *An Introduction to Bibliotherapy*. Children's Book and Media Review: Vol.10: Iss. 4, Article 2.
- Huttenlocher, P.R., & Dabholkar, A.S. (1997). *Regional Differences in Regional Synaptogenesis in Human Cerebral Cortex*. The Journal of Comparative Neurology 387:167-178 (1997).
- Karacan, N. (2009). *The Effect of Self-Esteem Enrichment Bibliotherapy Program on The Self-Esteem Level of Sixth Grade Students*.
- Knight, R., & Stuss, D. (2002). *Prefrontal Cortex: The Present and The Future*. Dalam D. Stuss & R. Knight (Eds.), *Principles of Frontal Lobe Function* (pp. 573-597). New York: Oxford University Press.
- Kwartolo, Y. (2007). *Brilliant Class dalam Perspektif Vygotsky*. Jurnal Pendidikan Penabur – No.08/Th.VI/Juni 2007.
- La Greca, A.M., & Lopez. (1998). *Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships*. Journal of Abnormal Child Psychology 26(2): 83-94.

- La Greca, A.M., & Stone, W.L. (1993). *Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor Structure and Concurrent Validity*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22:1, 17-27.
- Lebowitz, E.R., Scharfstein, L.A., & Jones, J. (2014). *Comparing Family Accommodation in Pediatric Obsessive-Compulsive Disorder, Anxiety Disorders, and Nonanxious Children*. *Depression and Anxiety* 31(12): 1018-1025.
- Lenkowsky, R.S. (1987). *Bibliotherapy: A Review and Analysis of The Literature*. *The Journal of Special Education*, 21(2), 123-132.
- Lenox, M.F. (2000). *Storytelling for Young Children in A Multicultural World*. *Early Childhood Education Journal*, Vol. 28, No. 2, 2000.
- Lewis, K.M., Amatya, K., Coffman, M.F., & Ollendick, T.H. (2015). *Treating Nighttime Fears in Young Children with Bibliotherapy: Evaluating Anxiety Symptoms and Monitoring Behavior Change*. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 103-112.
- Lewis-Morrarty, E., dkk. (2012). *Maternal Over-Control Moderates The Association between Early Childhood Behavioral Inhibition and Adolescent Social Anxiety Symptoms*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(8), 1363-1373.
- Liputan6. (2015). *Mensos: Bunuh Diri Anak Indonesia 40 Persen karena Bullying*. Artikel tanggal 9 November 2015 diakses di <http://news.liputan6.com/read/2361551/mensos-bunuh-diri-anak-indonesia-40-persen-karena-bullying> pada tanggal 4 Desember 2016.
- Maslim, R. (2001). *Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- McCartney, K. & Phillips, D. (2006). *Blackwell Handbook of Early Childhood Development*. UK: Blackwell Publishing Ltd.
- McMillen, P. (2014). *A Therapeutic Collaboration: The Bibliotherapy Education Project at Oregon State University*. *OLA Quarterly*, 12(2), 14-15.
- Montgomery, P., & Maunders, K. (2015). *The Effectiveness of Creative Bibliotherapy for Internalizing, Externalizing, and Prosocial Behaviors in Children: A Systematic Review*. *Children and Youth Services Review*, 55, 37-47.
- Morrison, A. S. & Heimberg R. G. (2013). *Social Anxiety and Social Anxiety Disorder*. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2013. 9:249–74.
- Navarro, R., Yubero, S., Larrañaga, E., & Martinez, V. (2012). *Children's Cyberbullying Victimization: Associations with Kecemasan sosial and Social Competence in a Spanish Sample*. *Child Indicators Research* 5(2): 281-295.

- Nutt, D. J., Ballenger, J.C., Sheehan, D., & Wittchen, H.U. (2002). *Generalized Anxiety Disorder: Comorbidity, Comparative Biology and Treatment*. International Journal of Neuropsychopharmacology, 5(4), 315-325.
- Ogrenir, B. (2013). *Teachers' Adequacy in Applications of Bibliotherapy in Classrooms*. In Proceeding of The WEI International Academic Conference (pp. 14-16).
- Ormrod, J.E. (2009). *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Patmonodewo, S. (2000). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rakhmahappin, Y. & A. Prabowo. (2014). *Kecemasan Sosial Kaum Homoseksual Gay dan Lesbian*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT) 2(2).
- Ramdan, I.M. (2007). *Dampak Giliran Kerja, Suhu dan Kebisingan terhadap Perasaan Kelelahan Kerja di PT LJP Provinsi Kalimantan Timur*. The Indonesian Journal of Public Health, 4(1), 8-13.
- Rapee, R.M. (1993). *The Utilisation of Working Memory by Worry*. Behaviour Research and Therapy, 31, 617-620.
- Rocmah, L.I. (2012). *Model Pembelajaran Outbound untuk Anak Usia Dini*. Pedagogia Vol. 1, No. 2, Juni 2012: 173-188.
- Rusdianto, B. (2010). *Redesain Helm Militer untuk Siswa TNI AL di Pusat Latihan Pendidikan Dasar Militer, Kobangdikal*.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia.
- Nuryanto, S., & Izzaty, R. E. (2016). *Peranan Dongeng dalam Pendidikan Karakter pada Taman Kanak-kanak Lazuardi Kamila di Surakarta*. Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat, 3(1), 75-84.
- Whitehurst, G.J., & Lonigan, C.J. (1998). *Child Development and Emergent Literacy*. Child Development, June 1998, Volume 69, Number 3, Pages848-872.

*Dongeng Interaktif melalui Bibliotherapy
untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada
Anak Usia Dini”*



Oleh:

Rani Mahsa Khoirunnisa

I. Jenis Intervensi

Dari beberapa jenis intervensi yang telah dilakukan sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan sosial, salah satu yang paling mudah diterima oleh anak-anak usia dini ialah *story telling* atau dongeng yang termasuk dalam teknik *Bibliocounseling*. *Bibliocounseling* merupakan sebuah teknik intervensi yang memiliki asumsi dasar untuk menggunakan pikiran rasional untuk mengubah seseorang menjadi individu yang mampu menghadapi kesulitan hidup dan berbagai peristiwa yang tidak diinginkan (Munawaroh, 2014).

Anak yang mengadopsi cerita yang disampaikan pada *story telling* akan dapat mengembangkan pemikiran positif mengenai nilai-nilai yang disampaikan melalui cerita tersebut sampai dewasa (Haryani, 2007). Oleh karena itu, diharapkan setelah anak mendapatkan intervensi dengan *story telling*, ia dapat mengubah pola pikirnya terhadap kecemasan sosial yang selama ini dirasakan, sehingga pada kehidupan selanjutnya anak dapat memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

Penggunaan *story telling* sebagai intervensi yang fokus sasarannya ialah perubahan persepsi kognitif pada anak-anak telah terbukti berhasil dilakukan pada penelitian yang dilakukan oleh Nor Za'idah Asy'ariyah dengan judul "*Storytelling* Sebagai Upaya Meningkatkan Konsumsi Sayur" yang dilakukan di Nitasari Kindergarten Surabaya, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh peningkatan konsumsi sayur pada kelompok siswa yang diberi perlakuan menggunakan *story telling* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Analisis data membuktikan bahwa setelah diberi perlakuan terjadi peningkatan konsumsi sayur pada kelompok eksperimen.

II. Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi ini secara umum adalah untuk mereduksi kecemasan sosial yang dialami oleh subjek, seperti tidak mau berkumpul dengan teman yang tidak sekelompok dan terus menangis mencari orang tuanya walaupun sudah ditenangkan oleh guru. Melalui intervensi ini, setelah kecemasan sosial subjek dapat direduksi, diharapkan subjek dapat meningkatkan hubungan interpersonalnya sehingga ia menjadi anak yang dapat berkomunikasi dengan baik dan tidak takut jika harus berada dalam situasi sosial yang luas.

III. Sasaran Intervensi

Sasaran utama intervensi ini ialah subjek yang telah teridentifikasi memiliki masalah kecemasan sosial.

IV. Pihak yang Terlibat dalam Intervensi

Pihak yang terlibat dalam intervensi ini ialah peneliti (sebagai konseptor, pengarah jalannya intervensi, pengamat, dan pencatat hasil intervensi) dan guru (sebagai pelaksana intervensi).

V. Tata Ruang Pelaksanaan Intervensi

Tata ruang untuk intervensi disesuaikan dengan keadaan kelas saat jam efektif belajar seperti biasa.

VI. Media Intervensi

Media intervensi ialah dongeng mengenai membangun pertemanan

Media intervensi ialah dongeng mengenai membangun pertemanan dengan orang lain, manfaat memiliki banyak teman, dan menghormati serta menyayangi guru. Cerita-cerita ini secara bergantian disampaikan oleh guru pada awal pertemuan di kelas selama enam kali berturut-turut.

VII. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

1. Deskripsi Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Intervensi akan dilakukan selama enam sesi dengan jadwal yang sesuai dengan yang telah dibuat oleh peneliti ataupun bisa berubah sesuai kondisi. Media intervensi ialah enam cerita dongeng pendek yang berbeda yang dipilih berdasarkan kebutuhan intervensi, yaitu dongeng yang memiliki nilai persahabatan dan menjalin hubungan baik dengan orang lain (diutamakan teman dan guru yang berada dalam ruang lingkup sekolah). Selama enam kali saat awal pelajaran dimulai, guru akan membacakan cerita dongeng yang interaktif kepada subjek dan teman-teman dalam kelasnya. Selesai membaca dongeng, guru akan melakukan evaluasi makna yang terkandung dalam cerita tersebut kepada muridnya sehingga proses intervensi akan mudah diterima oleh subjek. Penyampaian dongeng oleh guru bertujuan untuk memberi kesan kepada subjek bahwa guru merupakan orang yang hangat dan baik, sehingga tidak perlu cemas berada di sekolah selama jam belajar. Begitu pula penyampaian dongeng yang interaktif bersama teman-teman yang lain bertujuan untuk memberikan kesan menyenangkan jika berada di sekolah karena dapat bercerita, tertawa, dan bermain bersama teman-teman.

2. Penjabaran Kegiatan Persesi

1) Sesi 1

Pembaca dongeng : Guru

Alat dan bahan : Teks cerita dongeng, papan tulis, spidol

Tujuan intervensi : Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek pertama pada alat ukur SASC-R, yaitu ketakutan akan respon negatif dari teman (*Fear of Negative Evaluation from Peers: FNE*). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi rasa takut dan khawatir jika teman yang lain tidak menyukainya. Ketika anak diberikan cerita dengan tokoh dan alur cerita yang mirip dengannya, maka anak akan menginternalisasi nilai yang terkandung dalam cerita tersebut, kemudian anak akan mengadopsi pelajaran-pelajaran baik dalam cerita dongeng. Selanjutnya, anak akan lebih percaya diri dalam pergaulannya dengan teman-teman yang lain.

Waktu : 07.35 – 07.45

Instruksi : Baiklah anak-anak, ibu guru punya cerita dongeng. Ayo, semua berkumpul dan duduk melingkar di karpet.

- a. Sebelum kita mendengarkan dongeng yang akan disampaikan oleh ibu, mari kita Tepuk Diam dulu.
- b. Tepuk Diam! (Prok, prok, prok) sst sst. (Prok, prok, prok) sst, sst, (Prom, prok, prok) diam.
- c. Semua sudah siap ya. Perhatikan ibu guru, tidak ada yang bicara atau mainan selama ibu bercerita ya.
- d. (Selama bercerita, guru berkomunikasi sambil sesekali memperagakan tokoh-tokoh dalam dongeng bersama siswa)
- e. (Selesai membaca dongeng)
Semua sudah mendengarkan dongeng ya. Nah, sekarang nilai-nilai apa saja yang dapat kita ambil dari dongeng tersebut?
- f. (Guru memberikan nasehat sesuai nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng)
- g. (Selesai memaknai dongeng)
Baiklah, semua sudah pandai mengambil makna dari cerita dongeng yang baru saja ibu bacakan, sekarang mari kita lanjutkan kegiatan belajar kita hari ini.

2) Sesi 2

Pembaca dongeng : Guru

Alat dan bahan : Teks cerita dongeng, papan tulis, spidol

Tujuan intervensi : Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek pertama pada alat ukur SASC-R, yaitu ketakutan akan respon negatif dari teman (*Fear of Negative Evaluation from Peers: FNE*). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi rasa takut dan khawatir jika teman yang lain tidak menyukainya. Ketika anak diberikan cerita dengan tokoh dan alur cerita yang mirip dengannya, maka anak akan menginternalisasi nilai yang terkandung dalam cerita tersebut, kemudian anak akan mengadopsi pelajaran-pelajaran baik dalam cerita dongeng. Selanjutnya, anak akan lebih percaya diri dalam pergaulannya dengan teman-teman yang lain.

Waktu : 07.35 – 07.45

Instruksi :

- a. Baiklah anak-anak, ibu guru punya cerita dongeng. Ayo, semua berkumpul dan duduk melingkar di karpet. Duduknya tidak harus satu kelompok, kelompok Ali dan Abu Bakar duduk membaaur.
- b. Sebelum kita mendengarkan dongeng yang akan disampaikan oleh ibu, mari kita Tepuk Diam dulu.
- c. Tepuk Diam! (Prok, prok, prok) sst sst. (Prok, prok, prok) sst, sst, (Prom, prok, prok) diam.
- d. Semua sudah siap ya. Perhatikan ibu guru, tidak ada yang bicara atau mainan selama ibu bercerita ya.
- e. (Selama bercerita, guru berkomunikasi sambil sesekali memperagakan tokoh-tokoh dalam dongeng bersama siswa)
- f. (Selesai membaca dongeng)

Semua sudah mendengarkan dongeng ya. Nah, sekarang nilai-nilai apa saja yang dapat kita ambil dari dongeng tersebut?

- g. (Guru memberikan nasehat sesuai nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng)
- h. (Selesai memaknai dongeng)
Baiklah, semua sudah pandai mengambil makna dari cerita dongeng yang baru saja ibu bacakan, sekarang mari kita lanjutkan kegiatan belajar kita hari ini.

3) Sesi 3

Pembaca dongeng : Guru

Alat dan bahan : Teks cerita dongeng, papan tulis, spidol

Tujuan intervensi : Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu mengindar dari kelompok sosial dan kesulitan dalam situasi baru (*Social Avoidance and Distress Specific for New Situation: SAD-New*). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan gugup ketika berinteraksi dengan teman baru. Ketika anak diberikan cerita dengan tokoh dan alur cerita yang mirip dengannya, maka anak akan menginternalisasi nilai yang terkandung dalam cerita tersebut, kemudian anak akan mengadopsi pelajaran-pelajaran baik dalam cerita dongeng. Selanjutnya, anak akan lebih mudah beradaptasi dan berinteraksi dengan situasi sosial dimana terdapat orang-orang baru disana.

Waktu : 07.35 – 07.45

Instruksi :

- a. Baiklah anak-anak, ibu guru punya cerita dongeng. Ayo, semua berkumpul dan duduk melingkar di karpet. Duduknya tidak harus satu kelompok, kelompok Ali dan Abu Bakar duduk membaur.
- b. Sebelum kita mendengarkan dongeng yang akan disampaikan oleh ibu, mari kita Tepuk Diam dulu.
- c. Tepuk Diam! (Prok, prok, prok) sst sst. (Prok, prok, prok) sst, sst, (Prom, prok, prok) diam.
- d. Semua sudah siap ya. Perhatikan ibu guru, tidak ada yang bicara atau mainan selama ibu bercerita ya.
- e. (Selama bercerita, guru berkomunikasi sambil sesekali memperagakan tokoh-tokoh dalam dongeng bersama siswa)
- f. (Selesai membaca dongeng)
Semua sudah mendengarkan dongeng ya. Nah, sekarang nilai-nilai apa saja yang dapat kita ambil dari dongeng tersebut?
- g. (Guru memberikan nasehat sesuai nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng)
- h. (Selesai memaknai dongeng)
Baiklah, semua sudah pandai mengambil makna dari cerita dongeng yang baru saja ibu bacakan, sekarang mari kita lanjutkan kegiatan belajar kita hari ini.

4) Kamis, 24 November 2016

Pembaca dongeng : Guru sentra balok B2

Alat dan bahan : Teks cerita dongeng, papan tulis, spidol

Tujuan intervensi : Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu menghindar dari kelompok sosial dan kesulitan dalam situasi baru (*Social Avoidance and Distress Specific for New Situation: SAD-New*). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan gugup ketika berinteraksi dengan teman baru. Ketika anak diberikan cerita dengan tokoh dan alur cerita yang mirip dengannya, maka anak akan menginternalisasi nilai yang terkandung dalam cerita tersebut, kemudian anak akan mengadopsi pelajaran-pelajaran baik dalam cerita dongeng. Selanjutnya, anak akan lebih mudah beradaptasi dan berinteraksi dengan situasi sosial dimana terdapat orang-orang baru disana.

Waktu : 07.35 – 07.45

Instruksi :

- a. Baiklah anak-anak, ibu guru punya cerita dongeng. Ayo, semua berkumpul dan duduk melingkar di karpet.
- b. Sebelum kita mendengarkan dongeng yang akan disampaikan oleh ibu, mari kita Tepuk Diam dulu.
- c. Tepuk Diam! (Prok, prok, prok) sst sst. (Prok, prok, prok) sst, sst, (Prom, prok, prok) diam.
- d. Semua sudah siap ya. Perhatikan ibu guru, tidak ada yang bicara atau mainan selama ibu bercerita ya.
- e. (Selama bercerita, guru berkomunikasi sambil sesekali memperagakan tokoh-tokoh dalam dongeng bersama siswa)
- f. (Selesai membaca dongeng)
Semua sudah mendengarkan dongeng ya. Nah, sekarang nilai-nilai apa saja yang dapat kita ambil dari dongeng tersebut?
- g. (Guru memberikan nasehat sesuai nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng)
- h. (Selesai memaknai dongeng)
Baiklah, semua sudah pandai mengambil makna dari cerita dongeng yang baru saja ibu bacakan, sekarang mari kita lanjutkan kegiatan belajar kita hari ini.

5) Jumat, 25 November 2016

Pembaca dongeng : Guru

Alat dan bahan : Teks cerita dongeng, papan tulis, spidol

Tujuan intervensi : Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu serta menghindar dari kelompok sosial dan mengalami kesulitan dalam situasi yang umum (*Generalized Social Avoidance and Distress: SAD-G*). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan takut ketika berinteraksi dengan teman yang sudah dikenal. Ketika

anak diberikan cerita dengan tokoh dan alur cerita yang mirip dengannya, maka anak akan menginternalisasi nilai yang terkandung dalam cerita tersebut, kemudian anak akan mengadopsi pelajaran-pelajaran baik dalam cerita dongeng. Selanjutnya, anak akan lebih baik dalam berinteraksi dengan teman-temannya.

Waktu : 07.35 – 07.45

Instruksi :

- a. Baiklah anak-anak, ibu guru punya cerita dongeng. Ayo, semua berkumpul dan duduk melingkar di karpet. Duduknya tidak harus satu kelompok, kelompok Ali dan Abu Bakar duduk membaaur.
- b. Sebelum kita mendengarkan dongeng yang akan disampaikan oleh ibu, mari kita Tepuk Diam dulu.
- c. Tepuk Diam! (Prok, prok, prok) sst sst. (Prok, prok, prok) sst, sst, (Prom, prok, prok) diam.
- d. Semua sudah siap ya. Perhatikan ibu guru, tidak ada yang bicara atau mainan selama ibu bercerita ya.
- e. (Selama bercerita, guru berkomunikasi sambil sesekali memperagakan tokoh-tokoh dalam dongeng bersama siswa)
- f. (Selesai membaca dongeng)
Semua sudah mendengarkan dongeng ya. Nah, sekarang nilai-nilai apa saja yang dapat kita ambil dari dongeng tersebut?
- g. (Guru memberikan nasehat sesuai nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng)
- h. (Selesai memaknai dongeng)
Baiklah, semua sudah pandai mengambil makna dari cerita dongeng yang baru saja ibu bacakan, sekarang mari kita lanjutkan kegiatan belajar kita hari ini.

6) Sesi 6

Pembaca dongeng : Guru

Alat dan bahan : Teks cerita dongeng, papan tulis, spidol

Tujuan intervensi : Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu serta menghindari dari kelompok sosial dan mengalami kesulitan dalam situasi yang umum (*Generalized Social Avoidance and Distress: SAD-G*). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan takut ketika berinteraksi dengan teman yang sudah dikenal. Ketika anak diberikan cerita dengan tokoh dan alur cerita yang mirip dengannya, maka anak akan menginternalisasi nilai yang terkandung dalam cerita tersebut, kemudian anak akan mengadopsi pelajaran-pelajaran baik dalam cerita dongeng. Selanjutnya, anak akan lebih baik dalam berinteraksi dengan teman-temannya.

Waktu : 07.35 – 07.45

Instruksi :

- i. Baiklah anak-anak, ibu guru punya cerita dongeng. Ayo, semua berkumpul dan duduk melingkar di karpet. Duduknya tidak harus satu kelompok, kelompok Ali dan Abu Bakar duduk membaaur.
- j. Sebelum kita mendengarkan dongeng yang akan disampaikan oleh ibu, mari kita Tepuk Diam dulu.
- k. Tepuk Diam! (Prok, prok, prok) sst sst. (Prok, prok, prok) sst, sst, (Prom, prok, prok) diam.
- l. Semua sudah siap ya. Perhatikan ibu guru, tidak ada yang bicara atau mainan selama ibu bercerita ya.
- m. (Selama bercerita, guru berkomunikasi sambil sesekali memperagakan tokoh-tokoh dalam dongeng bersama siswa)
- n. (Selesai membaca dongeng)
Semua sudah mendengarkan dongeng ya. Nah, sekarang nilai-nilai apa saja yang dapat kita ambil dari dongeng tersebut?
- o. (Guru memberikan nasehat sesuai nilai-nilai yang terkandung dalam dongeng)
- p. (Selesai memaknai dongeng)
Baiklah, semua sudah pandai mengambil makna dari cerita dongeng yang baru saja ibu bacakan, sekarang mari kita lanjutkan kegiatan belajar kita hari ini.
3. Materi yang Diberikan
Materi yang disajikan dalam intervensi ini ialah enam cerita dongeng pendek yang berbeda yang disesuaikan dengan kebutuhan intervensi. (lampiran).

<i>Treatment</i>	<i>Keterkaitan dengan aspek Kecemasan sosial</i>
Pembacaan dongeng sesi 1	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek pertama pada alat ukur SASC-R, yaitu ketakutan akan respon negatif dari teman (<i>Fear of Negative Evaluation from Peers: FNE</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi rasa takut dan khawatir jika teman yang lain tidak menyukainya.

ZE SI KUPU-KUPU PEMALU

Ze adalah seekor kupu-kupu yang cantik. Badannya berwarna coklat terang, antenanya tinggi dan ramping, matanya cemerlang, dan dia mempunyai sepasang sayap berwarna pelangi.

Betul, kalau dilihat-lihat Ze memang kupu-kupu tercantik di taman bunga itu. Tapi sayang... Ze terlalu pemalu. Sepanjang hari dia hanya tinggal di dalam rumah saja. Sese kali keluar adalah ketika sedang mengumpulkan madu. Setelah madunya cukup untuk sehari, dia hanya akan tinggal di rumah bunganya.

Padahal tahukah kamu? Ze pandai sekali menyanyi. Suaranya lantang dan merdu. Dia tahu semua lagu yang pernah ada, bahkan sese kali dia menciptakan lagu sendiri. Tapi dia hanya mau menyanyi kala berada di dalam rumahnya yang terkunci rapat. Jadi tak ada seekor kupu-kupu pun yang tahu bahwa dia pandai menyanyi.

Suatu hari, akan ada perayaan Musim Bunga di taman bunga dimana Ze tinggal. Beberapa ekor kupu-kupu tampak mendaftar untuk ikut pertunjukan. Mereka diuji vokal oleh seekor kupu-kupu muda bersayap ungu. Dia adalah Reth, si kupu-kupu penyanyi. Kabarnya, mereka mencari teman pasangan duet untuk Reth dalam sebuah drama musikal.

Dan Ze...? Dia hanya berani menonton dari kejauhan. Dia ingin sekali ikut ujian vokal itu, tapi dia malu, jangan-jangan nanti mereka akan menertawakannya. Tapi pasti akan menyenangkan kan, kalau seandainya bisa ikut tampil? Ahhhh... Ze tertunduk.

Akhirnya dia melangkah mendekati seekor kupu-kupu bersayap hijau dan perak. Dia sedang menggambar sesuatu.

“Hai, Ze. Mau bantu aku?” spanya.

“Apa yang bisa kubantu, Urs?”

“Aku sedang membuat panggung untuk pertunjukan. Bisakah kamu membuat gambarnya?”

“Bisa, Urs”, sahut Ze sambil tersenyum.

Maka Ze membantu Urs untuk membangun panggung pertunjukan perayaan Musim Bunga.

Setiap hari Ze membantu Urs membangun panggung pertunjukan dan membuatnya secantik mungkin. Sambil bekerja, Ze sering mendengarkan para pemain drama berlatih menyanyi. Dia pun ikut menyanyi, walaupun hanya di dalam hati. Dan setiap kali dia tiba di rumah, Ze selalu menyanyikan apa saja yang tadi dinyanyikan dalam latihan pertunjukkan drama itu. Ze hafal semua lagu yang akan dinyanyikan, dan dia menyanyikannya dengan baik.

Tibalah saat perayaan Musim Bunga.

Semua kupu-kupu gembira. Mereka memadati tempat dimana akan diadakan pertunjukkan drama musikal itu. Mereka mengagumi panggung yang dibangun oleh Urs dan Ze. Panggung itu tampak kuat dan kokoh dengan hiasan lampu warna-warni di sana sini, dan ada lampion-lampion di sepanjang atap panggung. Cantik sekali.

Ze sedang berada di balik panggung. Dia sedang merapikan semua peralatan dan properti panggung.

Tiba-tiba ada seekor kupu-kupu yang menjerit dengan suara keras. Ze kaget setengah mati. Buru-buru dia mendatangi arah datangnya suara. Ternyata Tha, si penyanyi pendamping Reth.

“Ada apa, Tha?” tanya Ze hati-hati

“Aku ... aku gugup sekali. Aku tak tahu musti menyanyi apa. Lagu yang sudah kuhafal tiba-tiba saja lupa semuanya!” Tha tampak begitu gusar.

“Tenanglah, Tha. Mari kubantu mengingat. Aku hafal semua lagu yang harus kaunyanyikan”.

Ze pun mulai menyanyi. Suaranya lantang dan merdu. Jernih sekali, hingga semua kupu-kupu terpana. Suaranya terdengar hingga keluar panggung. Kupu-kupu yang sudah datang untuk menonton pun sedikit demi sedikit terdiam demi mendengar suara yang sangat merdu keluar dari balik panggung.

Beberapa bertanya satu sama lain, “Panggung belum dibuka, tapi nyanyian sudah mulai. Apa yang terjadi? Siapa yang menyanyi? Suaranya bagus sekali”.

Tiba-tiba layar panggung terbuka. Nampaklah Ze sedang menyanyi untuk Tha. Gemuruh suara tepuk tangan menyambut Ze. Semua kupu-kupu berdiri dan memuji-muji suara Ze.

Dan tahukah kamu? Sekarang Ze tak lagi pemalu. Dia menjadi seekor kupu-kupu penyanyi yang terkenal di seantero negeri Bunga. Dan Ze tetaplah Ze. Dia tetap kupu-kupu yang tak sombong dan suka membantu sesamanya.

<i>Treatment</i>	<i>Keterkaitan dengan aspek Kecemasan sosial</i>
Pembacaan dongeng sesi 2	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek pertama pada alat ukur SASC-R, yaitu ketakutan akan respon negatif dari teman (<i>Fear of Negative Evaluation from Peers: FNE</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi rasa takut dan khawatir jika teman yang lain tidak menyukainya.

SI ITIK BURUK RUPA

Pada suatu musim panas yang indah di pedesaan, seekor Ibu Itik sedang menunggu telur-telurnya menetas. Induk itik sedang mengerami telur-telurnya. Telur-telur itu menetas dan anak-anak itik keluar satu persatu, tapi seekor anak itik berbeda dengan anak itik lainnya. Rupanya buruk sekali. Saudara-saudaranya tidak menyukai anak itik itu. Mereka sering menertawai dan menggigitnya. Anak itik buruk rupa itupun menjauh.

Ketika anak itik yang buruk rupa itu bangun keesokan harinya, ternyata beberapa ekor itik liar sedang mengerumuninya. Itik-itik itu memperingatkan, “Kamu sangat jelek. Jangan mendekati kami.”

Anak itik buruk rupa itu pergi dan bertemu seekor anjing besar. Anjing itu menatap itik buruk rupa, sehingga membuatnya sangat ketakutan. Ia pikir anjing besar itu akan memakannya, tapi anjing besar itu menggelengkan kepala dan pergi. Anak itik buruk rupa berkata, “Aku jelek sekali sampai-sampai anjing besar itu tidak ingin memakanku.”

Hari sudah gelap. Anak itik buruk rupa itu tiba disebuah rumah. Ia kelelahan dan tertidur di depan pintu rumah itu. Keesokan harinya pagi-pagi sekali, seorang perempuan tua membuka pintu. Ia menemukan anak itik itu dan menyuruhnya masuk. Ada seekor ayam betina dan seekor kucing di dalam rumah itu, namun mereka juga tidak menyukai Anak itik buruk rupa itu. Maka anak itik buruk rupa itupun pergi.

Musim gugur tiba. Suatu hari, Anak itik buruk rupa tiba disebuah sungai. Ia melihat beberapa ekor burung putih besar sedang terbang menyeberangi sungai. Burung-burung itu adalah angsa. Mereka sangat cantik. Anak itik buruk rupa itu merasa sangat iri pada mereka.

Musim dingin tiba. Cuaca menjadi semakin bertambah dingin. Sungai membeku. Terjadi sesuatu, Anak itik buruk rupa itu terjebak es di sungai.

Seorang petani menemukan anak itik buruk rupa itu. Dipecahkannya es yang menjebak anak itik itu dan ia membawa anak itik itu pulang. Anak-anak petani itu ingin bermain dengan Anak itik buruk rupa, tapi Anak itik buruk rupa berpikir mereka akan melukainya. Maka Anak itik buruk rupa itupun terbang pergi.

Musim semi tiba. Anak itik buruk rupa itu mendatangi sungai lagi. Ia melihat para angsa yang cantik sedang berenang di sungai. Ia mendatangi mereka dan berkata, “Bunuhlah aku! Aku tidak ingin hidup. Aku terlalu jelek. Aku sama sekali tidak bahagia.” Para angsa itu berkata padanya, “Kamu tidak jelek. Kamu adalah seekor angsa yang cantik.”

“Tidak, kalian menipu aku!” jerit Anak itik buruk rupa itu. “Lihatlah kedalam air. Kamu cantik sekali, sampai-sampai kami tidak bisa menyaingi kamu!” kata para angsa itu.

Anak itik buruk rupa itu melihat kedalam air. Ternyata ia telah berubah menjadi seekor angsa yang cantik. Dan suatu hari, ia mendengar suara anak-anak kecil di tepi sungai berkata, “Lihatlah angsa muda itu! Ia yang terbagus dari semuanya!” Ia pun merasa senang dan bahagia sejak saat itu.

<i>Treatment</i>	<i>Keterkaitan dengan aspek Kecemasan sosial</i>
Pembacaan dongeng sesi 3	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu mengindar dari kelompok sosial dan kesulitan dalam situasi baru (<i>Social Avoidance and Distress Specific for New Situation: SAD-New</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan gugup ketika berinteraksi dengan teman baru.

KELINCI DAN PINGUIN

Di suatu pesisir pantai, tinggallah populasi penguin. Walau terdengar aneh, tapi para penguin ini benar-benar tinggal menetap di sana. Ada seorang penguin yang pendiam bernama Rick. Rick selalu berdiam diri di rumahnya. Hobinya membaca buku, mendengarkan musik dan merenungi pemikiran-pemikiran filosofinya akan berbagai hal di dunia.

Tak jauh dari pantai, hiduplah seekor kelinci periang bernama Keira. Keira sangat senang berpetualang dan mencoba sesuatu yang baru dalam hidupnya. Keira sangat senang berlarian di tepi pantai, hingga suatu hari ia menyadari keluarga penguin di tepi pantai.

Awalnya Keira tak berniat berteman dengan para penguin itu, sampai akhirnya dia melihat Rick yang sedang menyendiri di kamarnya. Keirapun menghampiri rumah Rick dan mengetuk kaca kamar Rick dengan wortel yang sedang ia makan. tuk tuk tuk.

"Hei, penguin bodoh."

"Siapa kau? Berani betul kau!"

"Maaf, tapi kau memang bodoh. Keluargamu menikmati keceriaan di luar, tapi kau malah mengurung diri di kamar. Kau kira kau keren?"

"Siapa yang bilang ini keren? Aku memang tak suka dengan keramaian."

"Ih, kalau begitu kau akan merugi."

"Pergi kau."

Akhirnya Keira pergi meninggalkan Rick. Setiap hari Keira selalu mendatangi kamar Rick untuk mengajaknya jalan-jalan. Namun, Rick selalu menolak. Kepribadian mereka memang berbeda. Keira senang bersosialisasi, sedangkan Rick senang berfikir dalam kesendirian.

Lewat dari 30 hari, Keira masih selalu mengunjungi Rick untuk sekadar membawakan makanan, menceritakan keceriaan di luar, dan memberi semangat pada Rick. Namun, itu semua tak lantas membuat Rick peduli. Ia tetap pada pendiriannya.

Hari ke-31 Keira tak nampak. Entah apa yang terjadi. Rick siang itu berdiri di tepi jendela kamarnya, tempat biasa Keira masuk diam-diam. Tak sadar, Rick membuka jendelanya dan mennanti Keira. Namun tak ada Keira. Apakah sesuatu terjadi padanya?

Untuk pertama kalinya, Rick ke luar kamar dan menuju hutan. Ia menuju tempat yang sering diceritakan Keira. Walaupun tiap Keira bercerita ia tak pernah fokus mendengarkan, namun ternyata daya ingat Rick cukup baik.

Rick tiba di sebuah pondok kecil di tengah hutan. Apakah ini rumah Keira? pikirnya. Iapun mencoba masuk. Tak sulit baginya menemukan Keira. Keira terbaring lemah di sana.

"Ah, kau." kata Keira lemah.

"Ya, aku. Kau kenapa, Keira?" kata Rick heran.

"Wah, kau sudah hafal namaku."

"Kau sakit? Aku tak melihatmu di jendelaku, dan aku khawatir."

"Aku tak apa, hanya lemas."

"Aku akan menemanimu."

Sore itu dihabiskan mereka dengan bertukar cerita. Sekarang Rick lebih banyak menceritakan tentang kehidupannya. Rick mulai merasa bahwa Keira adalah hewan yang sangat menyenangkan. Keceriaannya membuat Rick ingin terus bersamanya.

Usai Keira sehat, mereka lebih sering menghabiskan waktu di luar. Berjalan di tepi pantai, atau menikmati kesejukan di tengah hutan. Mereka menghabiskan waktu bersama-sama. Keira dan Rick merasa mereka saling melengkapi. Hidup mereka terasa indah.

<i>Treatment</i>	<i>Keterkaitan dengan aspek Kecemasan sosial</i>
Pembacaan dongeng sesi 4	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu menghindar dari kelompok sosial dan kesulitan dalam situasi baru (<i>Social Avoidance and Distress Specific for New Situation: SAD-New</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan gugup ketika berinteraksi dengan teman baru.

GURITA KECIL BELAJAR PERCAYA DIRI

Pada suatu masa, hiduplah seekor gurita muda diperairan yang hangat, dangkal dan jernih dekat sebuah pantai berpasir. Seiring dengan pertumbuhan gurita kecil itu, dia menjelajah semakin luas, mengarungi air yang lebih dalam. Suatu hari, saat berenang dengan agak ragu-ragu menjelajahi sebuah daerah baru, dia menemukan sebuah benda aneh yang belum pernah ia lihat sebelumnya. Di bawah air tersebut, tampaklah bayangan hitam sebuah kapal yang besar. Dari haluan kapal menjuntai sebuah jangkar, yang dipakai oleh gurita kecil untuk melilitkan tentakelnya disana.

Namun, saat erat-eratnya dia berpegangan, jangkar tersebut mulai jatuh, memasuki air yang semakin gelap dan dingin. Gurita kecil tersebut bisa merasakan tekanan air yang meremasnya sedemikian kuat hingga rasa takut menyergapnya. Dia tidak tahu harus tetap berpegangan atau melepaskan pegangannya. Meskipun jangkarnya sendiri terasa aman dan kukuh, gerakan meluncur jatuh dari jangkar tersebut ke air yang pekat dan bertekanan tinggi sangat menakutkannya.

Gurita kecil tersebut takut melepaskan jangkar tersebut karena dia ngeri melihat betapa dalamnya dia jatuh terseret. Akhirnya, jangkar tersebut membentur dasar laut dengan suara berdebum yang keras. Gurita kecil itu mempererat pegangannya. Meskipun rasa aman yang dia dapatkan ketika mencengkeram jangkar tersebut terasa kurang meyakinkan, dalam ketidakpastian yang gelap dan pekat tersebut dia enggan melepaskan pegangannya.

Dalam cengkeraman rasa takut, ciut nyali, dan bimbang, gurita kecil tersebut merasa tenang sekaligus gelisah ketika dari keremangan keluarlah seekor ikan. Gurita kecil berteriak meminta tolong. Ikan tersebut mendengarkan cerita gurita kecil lalu mengatakan,

”Maaf ya, aku tidak bisa menolongmu. Akan tetapi, dibelakangku ada seekor ikan yang lebih besar. Mungkin dia bisa memberikan bantuan yang kau butuhkan.”

Tak lama kemudian, tampaklah seekor ikan yang lebih besar. Dia berenang dengan gerakan yang lembut. Matanya tampak ramah dan penuh perhatian,

”Aku bisa menolongmu”, kata ikan tersebut menjawab permintaan tolong gurita kecil,”tapi, kamu harus melakukan sesuatu terlebih dahulu untuk menolong

dirimu sendiri. Tolong lepaskan peganganmu pada jangkar tersebut, baru aku bisa menunjukkan jalan keluar bagimu.”

Gurita kecil itu ragu-ragu dan merasa takut untuk melepaskan pegangannya pada jangkar tersebut. Gurita itu membutuhkan waktu agak lama untuk meyakinkan diri melepaskan tentakelnya dari jangkar kapal. Kemudian perlahan si gurita mengumpulkan keberaniannya untuk melepaskan tentakelnya dari jangkar kapal yang menurutnya memberikan rasa aman di kedalaman air yang pekat.

Ikan yang baik hati tersebut menunggu dengan sabar, sambil memberikan semangat kepada gurita. Lalu, ketika gurita kecil itu telah melepaskan pegangannya yang demikian erat, ikan tersebut berkata dengan lembut, ”ikuti aku”.

Ikan tersebut mulai berenang maju-mundur, dengan pelan membuka jalan ke atas. Gerakan ke atas tersebut tidak secepat yang diharapkan gurita kecil, tetapi nampaknya ikan tersebut tahu apa yang dia lakukan. Dia tahu, berbahaya jika naik ke atas terlalu cepat. Dia membimbing dengan cara sedemikian rupa hingga gurita kecil mampu mempelajari cara menjaga dirinya sendiri jika nanti dia terjebak di kedalaman lagi. Gurita mulai merasa lebih kuat dan lebih menguasai medan. Lingkungan yang asing itu tidak lagi membuatnya ketakutan. Bahkan, perjalanan tersebut mulai terasa seperti petualangan yang menyenangkan.

Semakin tinggi mereka berenang, air disekeliling mereka menjadi semakin hangat dan terang. Gurita kecil mulai merasa lebih tenang. Tekanan dan kegelisahan berada dalam kedalaman asing terangkat, dan gurita kecil merasa gembira karena kebebasannya telah kembali. Dia berhasil menyusul ikan tersebut dan selama beberapa waktu, mereka berenang berdampingan. Gurita kecil tak perlu lagi mengekor. Kadang-kadang, dia memimpin di depan dan membuka jalannya sendiri. Rasanya belum begitu lama waktu berlalu ketika ikan tersebut berkata, ”dari sini kamu bisa pulang sendirian. Kamu tidak lagi memerlukan untuk menemanimu. Kamu telah tahu jalan ke tempat yang ingin kautuju.”

Gurita kecil berterima kasih kepada ikan itu dan berenang ke atas, seperti yang sudah dia pelajari dari bimbingan ikan yang baik hati itu. Air disekelilingnya terus berubah semakin terang dan hangat. Cahaya mentari menembus riak permukaan air, menerangi warna kuning, merah, dan biru disekujur tubuh ikan kecil yang berenang cepat di antara batu karang yang dipahat secara alami.

Ada yang berubah, bukan hanya kejadian yang baru saja berlalu, melainkan juga dalam diri gurita kecil. Dia tidak lagi merasa puas hanya berada di tempat lamanya. Dia merasa berbeda. Dia berusaha keluar dari air, merangkak ke pantai dan berbaring di atas pasir. Dia berjemur selama beberapa waktu di pasir yang hangat, menikmati kenyamanan yang membuatnya ngantuk akibat sinar matahari yang menimpa tubuhnya, sambil mendengarkan kicau burung-burung laut di atasnya dan belaian angin sepoi-sepoi di antara pohon palem. Ternyata, menyempatkan diri untuk memulihkan diri menyenangkan juga.

Sambil beristirahat pada hari yang hangat, gurita kecil merenungkan kembali hal-hal yang sudah terjadi, meresapkan pelajaran dan meresapi pesan dari pengalaman yang dia peroleh. Gurita kecil yang suka berpegangan pada benda lain terasa

seperti mimpi yang sudah kabur, sebuah citra buram dari kedalaman laut. Sambil merasakan sensasi tumbuhnya kekuatan baru, gurita kecil mulai merasa sekaranglah saatnya untuk melangkah maju.

Sesudah merasa hangat, nyaman dan percaya diri. Dia berdiri di atas tentakelnya. Dia mempelajari pantai dan batu karang kejauhan yang menjulang tinggi ke angkasa. Sambil berusaha keras melewati lautan pasir, gurita kecil bergerak ke arah batu karang. Dia mulai mendaki menuju puncak karang menggunakan tentakelnya dengan hati-hati. Pendakian tersebut tidak selalu berjalan mulus, tetapi gurita kecil merasa tertantang oleh hal-hal baru. Kadang-kadang, dia harus berusaha sekuat tenaga, tetapi sekalipun dia tidak pernah kehilangan arah akan tujuan yang hendak ia capai. Dia mendaki semakin tinggi dan merasa berhasil.

Di puncak karang, angin yang sejuk dan segar bertiup dari laut. Gurita kecil menjulurkan tentakelnya seperti sayap dan mulai terbang seiring arah angin seakan ia telah melakukan ini selama hidupnya. Dia membumbung tinggi bak elang, mengendarai angin yang lembut. Meluncur bersama panas matahari, dan merasakan kegembiraan terbang ke ketinggian baru.

Ketika memandang ke bawah, gurita kecil menyaksikan ombak laut yang mengalun tempat dia memulai perjalanannya. Ketika memandang ke atas, dia melihat langit biru nan luas, sebuah keluasan yang tampaknya mewakili harapan baru dan segunung cita-cita baru, akhirnya gurita kecil menyadari kemampuan barunya untuk terbang bebas, melepaskan masa lalu, menikmati kegembiraan yang dirasakannya saat ini, dan penuh harap akan kebahagiaan macam apa lagi yang menunggunya di masa depan.

<i>Treatment</i>	<i>Keterkaitan dengan aspek Kecemasan sosial</i>
Pembacaan dongeng sesi 5	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu serta menghindari dari kelompok sosial dan mengalami kesulitan dalam situasi yang umum (<i>Generalized Social Avoidance and Distress: SAD-G</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan takut ketika berinteraksi dengan teman yang sudah dikenal.

ULAT BULU YANG MAU SEKOLAH

Pagi itu, si Ulat Bulu berjalan cepat-cepat menuju sekolahnya. Dia ingin sekolah. Dia ingin pintar seperti teman-temannya. Dia tidak mau menjadi bodoh sehingga mudah dibohongi teman-temannya.

"Tidak enak rasanya menjadi bodoh itu. Pokoknya aku harus sekolah, " demikian kata si Ulat Bulu dalam hati.

Namun, sayang setiap kali ia memasuki sekolah maka spontan seluruh murid ketakutan. Mereka berlarian menjauhi si ulat bulu. Mereka tidak mau mengambil resiko. Mereka takut badan mereka menjadi gatal-gatal terkena bulu-bulu dari si ulat bulu. Dan hal ini membuat si ulat bulu sedih. Karena semua murid tidak mau berteman dengannya. Semua murid senantiasa lari menjauh bila di dekati si ulat bulu. Bahkan yang paling menyedihkan si ulat bulu bahwa setiap sekolah yang didatanginya selalu menolak dia bersekolah di sana. Berbagai alasan yang dikemukakan pihak sekolah. Bangkunya sudah penuh. Sekolah tidak menerima murid lagi. Bahkan yang paling menyedihkan yaitu teman-temannya selalu mengejeknya sebagai binatang yang menjijikkan. Tubuhnya mengandung racun gatal. Akhirnya si ulat bulu pulang dengan perasaan bersedih.

Walaupun banyak sekolah yang menolak dia menjadi muridnya, namun si ulat bulu tetap bertekad ingin sekolah. Ia terus mencari dan memasuki setiap sekolah agar dirinya bisa diterima sebagai murid. Berpuluh-puluh sekolah yang telah dia masuki, namun tidak satupun yang menerima menjadi muridnya.

"Aku tidak boleh putus asa," kata si ulat bulu.

Di tengah jalan, si ulat bulu bertemu si kancil. Si kancil tertawa terbahak-bahak melihat penampilan si ulat bulu. Si ulat bulu nampak terseok-seok membawa tas sekolah di punggungnya.

"Hahahahaha...hahaha..hahahahaa...woi mau sekolah nih yeee! Hahaha..memangnya sekolah mana yang mau menerimamu menjadi muridnya?", ledek si kancil.

"Kamu jangan menghinaku seperti itu, Kancil," jawab si ulat bulu.

"Siapa yang menghina...memangnya kenyataan kan? Semua sekolah menolakmu kan?!"

"Iya, memang sampai sekarang aku belum dapat sekolah. Tetapi aku tidak mau berputus asa. Aku masih memiliki harapan besar pasti ada sekolah yang mau menerimaku menjadi muridnya", jawab Ulat Bulu.

"Hahahaha...urungkan saja niatmu, Si Ulat Bulu. Percuma! Sampai kiamat pun pasti tidak ada satu sekolahpun yang mau menerimamu menjadi muridnya."

"Tapi cill....huhuhu...huhuhu..huhuhu...," kata si ulat bulu bersedih dan mulai menangis.

"Aku ingin sekolah..aku ingin pintar..aku tidak mau jadi bodoh yang bisa mudah dibohongi teman-teman lagi..huhuhu..huhuhu...huhuhuhuu."

Si kancil terharu melihat si ulat bulu bersedih. Ia kagum terhadap semangat pantang menyerahnya.

"Wuuuaaahh...kamu jangan bersedih begitu, teman," kata si kancil menghibur si ulat bulu.

"Sebenarnya nenek moyangmu sudah meninggalkan ilmu yang sangat tinggi yang tidak aku miliki. Ilmu itu ada pada setiap lembaran daun muda yang kamu makan. Setiap lembaran daun muda berisi ilmu yang hebat. Itulah ilmu kehidupan. Aku sendiri tidak bisa memilikinya.

"Ah, kamu meledekku, ya?"

"Lho, ini benar, teman. Cobalah makan sampai kamu kenyang daun muda itu, maka kamu akan spontan masuk kedalam kepompong untuk berpuasa dalam beberapa hari. Nah, kalau sampai waktunya maka kamu akan keluar kepompong sambil membawa sepasang sayap. Kamu bisa terbang kemanapun kamu suka. Dan kamu bebas menghisap madu-madu berkualitas tinggi pada sari bunga, lalu kamu tumbuh dewasa dan kawin lalu bertelur untuk menjadi ulat lagi. Begitulah seterusnya. Itulah ilmu hebat yang tidak aku miliki."

"Ah, kamu bohong, Cil! Kamu mau menipuku ya? Mana ada ilmu yang tertulis pada lembaran-lembaran daun muda. Bohong!"

"Lho, kenapa harus bohong? Bohong itu dosa. Aku tidak mau menambah dosa dalam hidupku. Aku takut terhadap hukuman Allah SWT bila banyak berbohong."

"Tapi gak masuk akal mana mungkin pada setiap lembaran daun muda berisi ilmu yang hebat?" kata ulat bulu.

"Begini ulat bulu, sebenarnya kamu itu sudah pandai. Kamu itu cerdas. Tanpa kamu sadari, ilmu itu sebenarnya sudah melekat pada nalurimu untuk kelangsungan kehidupan di alam semesta ini. Tanpa ada kepandaian darimu maka kami tidak akan bisa menikmati indahnya bunga yang mekar berwarna-warni. Kami tidak bisa menikmati manisnya rasa buah mangga, nanas, markisa, dan buah-buahan yang lain. Dengan kepandaianmu, tumbuhan bisa berkembangbiak dan menghasilkan buah yang segar. Saat kamu mengambil madu dari setangkai

bunga maka kamu ikut membantu penyerbukan tumbuhan. Dan selanjutnya tumbuhan akan menghasilkan buah-buahan yang segar-segar"

Si ulat bulu serius mendengarkan kata-kata si kancil. Dia sampai meneteskan airmata. Dia tidak menyangka bahwa kepandaian yang telah dimilikinya ternyata sungguh luar biasa. Dia selama ini kurang mensyukurinya. Dia terlalu melihat kelebihan teman-temannya sehingga merendahkan potensi yang telah dimilikinya. Tuhan ternyata memberikan kelebihan setiap makhluknya berbeda-beda.

"Jadi menuntut ilmu bukan untuk gaya-gayaan. Punya ilmu bukan untuk tujuan pamer kecerdasan kepada teman-temanmu. Tapi berilmulah untuk bisa bermanfaat bagi berlangsungnya kehidupan di dunia ini. Berilmulah agar dirimu bisa bermanfaat bagi semua teman-temanmu. Itulah sebenarnya hakekat memiliki ilmu."

Akhirnya, si ulat bulu tidak bisa menyembunyikan rasa gembiranya. Dia berteriak lantang-lantang di hadapan si Kancil:

"TERIMA KASIH TEMAN, AKU AKAN MENGGUNAKAN ILMU YANG KUMILIKI UNTUK BISA BERMANFAAT BAGI SEMUATEMAN-TEMANKU."

Si Kancil tersenyum sambil berjalan pergi meninggalkan si ulat bulu yang kini sudah bisa tertawa lagi.

<i>Treatment</i>	<i>Keterkaitan dengan aspek Kecemasan sosial</i>
Pembacaan dongeng sesi 6	Anak dibacakan dongeng dengan tema yang sama dengan aspek kedua pada alat ukur SASC-R, yaitu serta menghindari dari kelompok sosial dan mengalami kesulitan dalam situasi yang umum (<i>Generalized Social Avoidance and Distress: SAD-G</i>). Pada aspek ini pernyataan-pernyataan yang disusun dalam skala meliputi malu dan takut ketika berinteraksi dengan teman yang sudah dikenal.

LINDI SI LANDAK PEMALU YANG SOMBONG

Di sebuah hutan, tinggalah seekor anak landak, Lindi namanya. Dia sangat pemalu dan tak pernah sekalipun berkumpul dengan hewan lain. Sehingga dia tidak memiliki teman. Bahkan para hewan di hutan menganggapnya sebagai hewan yang aneh dan sombong karena tidak mau berkumpul bersama. Setiap bertemu hewan lain, Lindi landak selalu menghindari dan cepat-cepat pergi. Terkadang tingkahnya yang cukup misterius itu membuat hewan-hewan lain merasa penasaran. Apa sebenarnya yang membuat Lindi landak tidak mau berbaur dengan mereka.

Pada suatu hari, Koko kelinci sedang mencabut wortel di ladangnya. Namun tiba-tiba sekawanan babi yang rakus datang, mereka berniat menjarah dan merampas semua wortel yang ada di kebun Koko kelinci. Koko kelinci sangat ketakutan dan tidak bisa melakukan apa-apa. Namun tiba-tiba, ada sebuah suara yang menegur para babi.

“Hai kalian.. kembalikan semua wortel semua wortel itu..!! Itu bukan milik kalian..!!”, kata suara itu yang ternyata adalah Lindi landak.

Melihat ada hewan kecil dan imut yang menegur mereka, para babi tertawa terbahak-bahak. Bahkan mereka berkata sambil mengejek.

“Hai kawan-kawan.. lihat, ada hewan kerdil yang imut ingin jadi sok pahlawan. Apa dia sudah mulai gila mau melawan kita semua? Hahaha..”, kata salah satu babi itu.

Mendengar itu, Lindi landak tidak tinggal diam. Dia segera berlari menerjang ke arah gerombolan para babi. Duri-durinya yang tajam mengenai tubuh babi-babi gendut itu. Hingga para babi itu terkejut kesakitan. Mereka tak menyangka binatang yang imut dan lucu itu memiliki duri di seluruh tubuhnya sebagai perlindungan. Karena kesakitan, akhirnya para babi itu segera berlari meninggalkan tempat itu tanpa membawa apapun. Karena mereka tak mau tertusuk duri yang cukup menyakitkan itu. Setelah para babi pergi, Lindi landak juga mulai beranjak pergi. Dengan tanpa satu katapun, Lindi landak mulai meninggalkan Koko kelinci yang masih terlihat kebingungan dengan apa yang baru dia lihat. Bahwa dia baru saja diselamatkan oleh Lindi landak.

Namun sebelum Lindi landak pergi lebih jauh, Koko segera memanggil Lindi landak,

“Lindi.. tunggu.. jangan pergi dulu. Aku mau berterimakasih kepadamu karena sudah menyelamatkanku. Ternyata kamu hewan yang cukup baik, tidak seperti kabar yang kudengar bahwa kamu itu sombong karena tidak mau bermain bersama yang lain”, kata Koko kelinci.

Mendengar itu, Lindi landak berhenti. Sambil tetap menunduk dia menjawab,

“Ya sama-sama Koko.. sebenarnya, aku juga ingin sekali bermain bersama, aku juga ingin punya teman. Tapi kamu lihat sendiri, tubuhku dipenuhi duri-duri tajam. Kau lihat para babi tadi? Aku takut jika aku juga melukai teman-temanku tanpa sengaja. Oleh karena itu, aku harus menjauh dari kalian. Mesk sebenarnya aku juga sangat kesepian..”, kata Lindi landak sangat sedih.

Mendengar itu, Koko kelinci menjadi sangat iba pada Lindi landak. Ternyata alasan Lindi landak menjauh dan tidak mau berkumpul bukan karena Lindi sombong, tapi karena Lindi takut melukai kawan-kawannya. Koko merasa sangat bersalah, karena dia juga sempat percaya pada kabar yang mengatakan Lindi itu hewan aneh dan sombong. Timbul niat di hati Koko untuk membantu Lindi agar bisa ikut bermain dengan kawan-kawan yang lain. Serta meluruskan kesalahpahaman yang ada selama ini. Koko berpikir cukup lama, dia mencoba mencari cara bagaimana agar duri-duri Lindi tidak melukai hewan lain tanpa sengaja. Koko kelinci melihat ada sebuah wortel yang menancap di duri Lindi landak waktu menerjang para babi tadi. Lalu muncullah ide yang cukup cerdas di kepala Koko kelinci.

Ternyata.. Koko kelinci memotong wortel menjadi beberapa bagian kecil lalu dia tancapkan pada tiap ujung duri Lindi landak. Hingga akhirnya semua duri-duri tajam yang ada di tubuh Lindi landak, kini tertutup oleh potongan wortel. Dengan begitu, Lindi tak harus lagi khawatir durinya akan melukai hewan lain tanpa sengaja karena sudah tidak berbahaya. Dan karena ide tersebut, kini Lindi landak bisa bermain dengan kawan-kawannya. Dia kini memiliki banyak teman, dan tidak lagi dijuluki Lindi si landak pemalu yang sombong.

LEMBAR OBSERVASI KECEMASAN SOSIAL (*TRY OUT*)

Nama :

Tanggal :

No.	Indikator	Waktu	Muncul	Tidak Muncul	Keterangan
1	Mengajak bicara teman lain.				
2	Bermain dengan teman lain.				
3	Berbuat jahil pada teman (mencoret buku teman, dll).				
4	Ikut bermain namun tidak banyak berkomunikasi dengan teman lain.				
5	Diam saat bersama teman-teman.				
6	Makan sambil berbincang dengan teman.				
7	Tidak banyak bicara saat teman lain mengajak berkomunikasi.				
8	Menyendiri atau tidak aktif berkomunikasi dengan teman (pilih salah satu atau keduanya) saat jam istirahat.				
9	Akrab dengan semua teman.				
10	Mendatangi guru untuk bertanya.				
11	Menjauh saat bersama dengan teman yang kurang/tidak dikenal.				
12	Diam saat bersama dengan teman yang kurang/tidak dikenal.				
13	Hanya berbicara pada teman yang sudah dikenal.				
14	Mencari orangtua saat di sekolah.				
15	Bermain dengan teman-teman di kelasnya.				
16	Hanya akrab pada beberapa teman.				
17	Menyendiri/menjauh dari teman dan guru saat jam pelajaran di kelas.				
18	Mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik dan aktif.				
19	Riang saat di sekolah.				
20	Diam saat bersama sekelompok teman.				
21	Menghindar/pergi saat guru mengajak berkomunikasi.				
22	Murung saat di sekolah.				

LEMBAR OBSERVASI KECEMASAN SOSIAL

Observer	:	
NamaSubjek	:	
Tanggal	:	

Berilah tanda centang (√) pada kolom “muncul” jika indikator muncul pada subjek!

No.	Indikator	Waktu	Muncul	Tidak Muncul	Keterangan
1	Tidak banyak bicara saat teman lain mengajak berkomunikasi.				
2	Menyendiri atau tidak aktif berkomunikasi dengan teman (pilih salah satu atau keduanya) saat jam istirahat.				
3	Hanya akrab pada beberapa teman.				
4	Menyendiri/menjauh dari teman dan guru saat jam pelajaran di kelas.				
5	Menghindar/pergi saat guru mengajak berkomunikasi.				
6	Murung saat di sekolah.				

BLUE PRINT LEMBAR OBSERVASI KECEMASAN SOSIAL

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM FAVORABLE	ITEM UNFAVORABLE	JUMLAH
1	<i>Fear of negative evaluation from peers (FNE)</i>	1. Tidak banyak bicara saat teman lain mengajak bicara 2. Menyendiri atau tidak aktif berkomunikasi dengan teman (pilih salah satu atau keduanya) saat jam istirahat	1,2	-	2
2	<i>Generalized social avoidance and distress (SAD-G)</i>	1. Hanya akrab pada beberapa teman.	3	-	1
3	<i>Social avoidance and distress specific for new situation (SAD-New)</i>	1. Menyendiri/menjauh dari teman dan guru saat jam pelajaran di kelas. 2. Menghindar/pergi saat guru mengajak berkomunikasi. 3. Murung saat di sekolah.	4,5,6	-	3
TOTAL			6	-	6

ANALISA VALIDITAS DAN RELIABILITAS *LEMBAR*OBSERVASI

Uji Validitas dan Reliabilitas Tahap I

Case Processing Summary

	N	%
Valid	56	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	56	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,207	22

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	8,00	3,964	-,476	.	-,039 ^a
Item_2	8,11	4,352	-,605	.	,077
Item_3	8,66	3,537	-,138	.	-,138 ^a
Item_4	8,32	3,168	,049	.	-,258 ^a
Item_5	8,63	3,257	,022	.	-,234 ^a
Item_6	8,75	3,609	-,174	.	-,130 ^a
Item_7	8,71	2,753	,441	.	-,487 ^a
Item_8	8,75	2,882	,383	.	-,427 ^a
Item_9	8,52	4,072	-,409	.	,032
Item_10	8,39	3,770	-,267	.	-,047 ^a
Item_11	8,88	3,420	,066	.	-,226 ^a
Item_12	8,39	3,006	,137	.	-,325 ^a
Item_13	8,27	3,145	,071	.	-,271 ^a
Item_14	8,89	3,552	-,137	.	-,184 ^a
Item_15	8,23	3,418	-,080	.	-,170 ^a
Item_16	8,46	2,617	,390	.	-,531 ^a
Item_17	8,55	2,652	,391	.	-,517 ^a
Item_18	8,46	4,181	-,454	.	,060
Item_19	8,39	4,134	-,433	.	,050
Item_20	8,45	3,197	,028	.	-,244 ^a
Item_21	8,54	2,690	,357	.	-,493 ^a
Item_22	8,77	2,836	,454	.	-,456 ^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Uji Validitas dan Reliabilitas Tahap Akhir

Case Processing Summary

	N	%
Valid	56	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	56	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,868	6

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_7	1,48	3,018	,697	,543	,842
Item_8	1,52	3,127	,675	,895	,846
Item_16	1,23	2,945	,553	,474	,870
Item_17	1,32	2,731	,741	,609	,832
Item_21	1,30	2,761	,708	,607	,839
Item_22	1,54	3,162	,687	,894	,846

DATA KASAR PENELITIAN

Pre test

Subjek	Usia	JK	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Total
Subjek 1	5	P	1	1	1	1	1	1	6
Subjek 2	5	L	1	1	1	1	1	1	6
Subjek 3	5	P	1	1	1	1	1	1	6
Subjek 4	5	P	1	1	1	1	1	1	6
Subjek 5	5	L	1	1	1	1	1	1	6

Post test

Subjek	Usia	JK	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Total
Subjek 1	5	P	0	0	1	1	0	0	2
Subjek 2	5	L	0	0	1	1	1	0	3
Subjek 3	5	P	0	0	1	1	1	0	3
Subjek 4	5	P	0	1	1	1	1	0	4
Subjek 5	5	L	1	1	1	1	0	0	4

UJI KENORMALAN DATA

Case Processing Summary

	Kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nilai	Pre_Test	5	100,0%	0	0,0%	5	100,0%
	Post_Test	5	100,0%	0	0,0%	5	100,0%

Descriptives^a

	Kelompok		Statistic	Std. Error
Nilai	Post_Test	Mean	3,20	,374
		95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	2,16	
		Upper Bound	4,24	
		5% Trimmed Mean	3,22	
		Median	3,00	
		Variance	,700	
		Std. Deviation	,837	
		Minimum	2	
		Maximum	4	
		Range	2	
		Interquartile Range	2	
		Skewness	-,512	,913
		Kurtosis	-,612	2,000

a. Nilai is constant when Kelompok = Pre_Test. It has been omitted.

Tests of Normality^a

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Post_Test	,231	5	,200 [*]	,881	5	,314

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Nilai is constant when Kelompok = Pre_Test. It has been omitted.

b. Lilliefors Significance Correction

ANALISIS DATA PENELITIAN

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	6,00	5	,000	,000
	Post_Test	3,20	5	,837	,374

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_Test & Post_Test	5	.	.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Test - Post_Test	2,800	,837	,374	1,761	3,839	7,483	4	,002

FOTO PENELITIAN

1. Rabu, 8 Maret 2017



2. Kamis, 9 Maret 2017



3. Jumat, 10 Maret 2017



4. Senin, 13 Maret 2017



5. Selasa, 14 Maret 2017



6. Rabu, 15 Maret 2017



**Instrumen Evaluasi Modul “Bibliotherapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Dini”
(Untuk Ahli Materi)**

Evaluator : E. PUTRI KAEI S.Pd
Hari/Tanggal : SENIN, 13 MARET 2017

A. Petunjuk

- Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli materi
- Evaluasi ini terdiri dari: aspek fisik, isi/materi, kriteria pelaksana program
- Jawaban dapat diberikan pada kolom jawaban dengan memberikan tanda *check* (✓) pada kolom
- Kriteria Penilaian:
 - 1: Sangat Kurang
 - 2: Kurang Baik/Kurang Sesuai/Kurang Benar/Kurang Jelas (sesuai pernyataan)
 - 3: Cukup
 - 4: Baik/Sesuai/Benar/Jelas (sesuai pernyataan)
 - 5: Sangat Baik/Sangat Sesuai/Sangat Benar/Sangat Jelas (sesuai pernyataan)

B. Instrumen

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
Aspek Fisik						
1	Kesesuaian tata tulis			✓		
2	Kejelasan judul			✓		
3	Kemudahan dalam membaca modul			✓		
4	Kesesuaian tampilan sampul dengan isi modul			✓		
Aspek Isi						
1	Kejelasan petunjuk penggunaan			✓		
2	Kesesuaian materi dengan tujuan intervensi			✓		
3	Kejelasan sasaran			✓		
4	Kemenarikan materi dalam memotivasi subjek			✓		
5	Keruntutan alur materi intervensi			✓		
6	Kejelasan dan kesesuaian relevansi bahasa yang digunakan			✓		
7	Ketepatan penggunaan EYD			✓		
8	Kejelasan dan kesesuaian materi untuk anak usia dini			✓		
Tuliskan Kriteria Pelaksana Intervensi						
1						
2						
3						
4						
5						



ALGHONIYA



Kelompok Bermain & Taman Kanak-kanak

Sekretariat: Jl. Nusa Indah 33 Malang Kode Pos 65141 Jawa Timur Telp. (0341) 482116

SURAT KETERANGAN

Nomor: 154/99.6/ALG/III/2017

Yang bertandatangan di bawah ini, kami selaku kepala PAUD Al Ghoniya Malang menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rani Mahsa Khoirunnisa
NIM : 201310230311398
Fakultas : Psikologi – Universitas Negeri Malang
Judul Penelitian : “Dongeng Interaktif melalui *Bibliotherapy* untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Dini.”

Telah melaksanakan penelitian di PAUD Al Ghoniya Jl. Nusa Indah 33 Malang, dengan tertib dan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 16 Maret 2017

Kepala

Sadia Mawar, S.Pd, M.Si